Deniz EGECE



ZAYIFLAMADA SONSÖZ

ZAYIFLAMADA SON SÖZ



DENİZ EGECE

NNB YAYINLARI

Zayıflamada Son Söz / Deniz Egece
Yayın Yönetmeni: Ümit Güngör
Yayıma Hazırlayan: Melike Aydoğan
Art Direktör: Esma Güngör
Kapak Tasarımı: Hüseyin Kınay
Dizgi: Zümra Kınay

NNB Yayınları
0212 264 15 15
Levent / İSTANBUL
www.nnb.com.tr

DENİZ EGECE KİMDİR?



Otuz beş yaşına kadar fabrikatördü. Günün birinde işlerini bırakarak kendini araştırmalarına verdi. Elliye yakın ülke gezerek enerji bilim dallarında eğitimler aldı. Bu süre içinde 40 kilo vererek, bağımlılıklarından kurtuldu. Üç dilde 5 binin üzerinde kitap inceledi, binin üzerinde insanla çalışarak, seminerler verdi. Dünyanın çözemediği ideal bedenin sırrını kendi dünyasında çözdü. Fazla kiloların bilinç seviyesinde psikosomatik bir sorun olduğunu, kesin tedavisinin kişinin kendisinin ışık ve ses yoluyla tedavi edebileceği yaklaşımını geliştirdi ve insanlarla paylaştı.

Uzakdoğu, Avrupa ve Amerika'da yoga, yoga terapi, kontaplasyon, pilates, NLP, hipnoz, hipnomeditasyon, meditasyon, kuantum fiziği, fotografik hafıza, ses ve ışık terapisi, ayurveda, hızlı okuma, reiki, fengshui, biyoenerji ve beden dili eğitimleri aldı. Harvard Üniversitesi NYFA'de sinema, subliminal reklam ve görüntü teknolojisi eğitimleri aldı.

NNB-Nöro Natürel Bedeni kurarak subliminal nöro teknoloji ile ürettiği "Farkındalık cihazı", "Bilinç kodlama cihazı", "Görsel ve işitsel kodlama cihazı", "Odaklanma & motivasyon cihazı" ürünleri psikosomatik terapi cihaz niteliğindeki ilk ve tek üründür. Eczacılıkta devrim niteliği taşıyan bu ürünler, kimyasal ilaç kullanılmayan, doğal ve hiçbir yan etkisi olmayan ürünlerdir ve eczanelerde satışa sunulmuştur.

Bilinen tedavilerin dışında, kendi kendine tedavi yöntemini geliştirmiş en güçlü ilacın insanın kendi bedeninde taşıdığını ve en iyi hekiminde insanın kendisinin olduğu temelini savunmaktadır.

Düşünce molalarında, Şükran ve sevgi terapileri ile bilinç değişimi uygulamaktadır. Hastalıkların tedavisinde ya da oluşması muhtemel sonuçları önceden tedavi etme yöntemlerinde kullanılan ses ve ışık ile bilinç kodlama çalışmaları yapmaktadır.

Kendi kendine tedavi ve ilaç niteliğindeki Düşünce Molası Teknik ve

Metotları adlı kitabın yazarıdır. Çalışmalarını ve ürünlerini dünyaya anlatmak, öğretmek için uzman ekiplerle çalışmalarına devam etmektedir.

“Ben bilgiyi, şifayı ve özgürlüğü yıllarca Uzak Doğu, Avrupa ve Amerika’ da aradım. Ama bilgi, şifa ve özgürlük benim içimdeymiş. Sen sen ol bilgiyi, şifayı ve özgürlüğü içinde keşfet. En iyi kitap sensin, en iyi hekim sensin, en iyi ilaç sensin. Sen Yaradanın eşsiz mucizesi olan seni farkettiğinde özgürleşeceksin. “

“Sen şükret ve sevgi ol, o zaman cennette olacaksın.”

ŞÜKRAN VE TEŞEKKÜRLER



Tüm yaşanmışlıklarım ve deneyimlerim boyunca hayatın beni bu günlere hazırladığının bilincinde değildim. Kendim için, kendimi keşfetmek için başladığım bu çalışmaların sonucunda, insanlığa fayda ve katkı sağlayabilmek adına yazdığım kitabımın yayıma hazırlanmasında emeği geçen, hatırladığım, hatırlayamadığım herkese sonsuz teşekkürler ederim.

Yanımda durmayıp, bana inanmayan, kendim olmamı engellemeye çalışan, yolumda ilerlerken beni engelleyen, yıkıcı ilişkilerime ve tanıdığım insanlara, yaşamın ve değerli insanların değerlerini görmemde katkı sağlayanlara teşekkür ediyorum.

Beni doğuran ve büyüten anne ve babama ve katkısı olan diğer yakınlarım ve öğretmenlerime sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Bilincimin gelişmesinde değer ve fayda sağlayan, yolumda ilerlememde katkısı olan, Rahmetli Mustafa Kemal Atatürk bilincine, Türkiye Cumhuriyeti'ne ve yaşama haklarıma, Türk insanına ve ziyaret ettiğim ülkelere ve oradaki insanlara sonsuz saygı ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Bugüne kadar okuduğum tüm kitap ve yazıları yazıp bana katkı sağlayan tüm yazarlara, eğitim aldığım okullara ve dallarında uzman akademisyen hocalarıma, renkli düşünebilmem ve gelişmemde katkısı olan Türkiye'ye sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Kitabımın editörlüğünü yapan Melike Aydoğan'a kitabın kapak tasarımı düşüncelerimi grafik çalışmalarıyla aktaran grafik tasarımcısı Hüseyin Kınay'a Kitabın dizgisini yapan Zümra Kınay'a ve tüm danışanlarımın istekleri sebebiyle yazmam için bana motivasyon verenlere teşekkür ediyorum. Kitabımı yazmaya ayırdığım 6 ay içerisinde bana zaman vererek meşgul etmeden işlerine sarılarak işlerimizi başarıyla yerine getiren çalışanlarıma da teşekkür ediyorum.

Kendi farkındalığım ve gelişmem adına çıktığım yolda çalışmalarımı,

insanlık adına faydaya dönüştürürken bana cesaret veren ve beni teşvik eden, sonuçlarını bilmeden sonuna kadar bana inanarak tüm enerjilerini yolumuza adayan iş ve yaşam ortaklarım olan Melike Aydoğan ve Ümit Güngör'e yaşamım boyunca güzel insan olmalarından ötürü sonsuz teşekkürlerimi sunuyor, var oldukları için Yaradan'a şükran dualarımı iletiyorum.

Tüm yaşamımda yanımda olup, doğru seçimler yapmamda bana ışık ve yön vererek, doğru düşüncelerimi inancım haline getirdiğim ve sana ettiğim her duamın karşılığını verdiğin için. Bana hediye ettiğin beden ve zihnimin gelişmesine izin verdiğin ve bilincimle senin farkına varma değerini bana verdiğin için Yaradanım, sana şükürler olsun.

Kızım Ece ve oğlum Ege, mucize varlığınız, benim de yaşamda tutunmama katkı sağlamıştır. Sizi bana bağışlayan Yaradan'a sonsuz sevgi ve şükranlıklarımı bir kere daha iletmek istiyorum, bu yazıları yazabilmemde varlığınızın bana ilham verdiğini bilmenizi istiyorum.

Bu kitabı ikiz çocuklarım
kızım Ece ve oğlum Ege’nin sevgilerine adıyorum...

ÖNSÖZ



İki kardeş sobaya odunları doldurup sobayı yakar ve bir anda büyük bir patlama olur. Patlama esnasında kardeşlerden biri ölür, diğerinin de bacakları feci şekilde yanar. Doktor yaralanan çocuğun bacaklarının kesilmesi gerektiğini söyler. Anne ve babası yıkılmıştır, ne de olsa bir evlatları ölmüş diğerinin de bacağı kesilecektir. Anne ve baba doktordan kesme işlemini ertelemesini rica ederler. Doktor kısa bir süre için bunu kabul eder. Aile doktorla çocuğun bacağının kesilmemesi için tam iki ay tartışır. Çocuğun bacakları kesilmez, sargılar açıldığında sağ bacağının sol bacağından 6 cm daha kısadır ve sol ayağındaki parmaklar yok olmuştur. Çocuğun yeniden yürüyebileceğine dair inancı tamdır. Zihninde yürüyebileceği günü canlandırarak egzersizler yapar ve bir gün ayakta durabilmeyi, birkaç adım atmaya başarır. Yeniden yürüyebileceğine dair inancından asla şüphe etmemiştir. Koltuk değneklerinden kurtulur ve yürümeye, sonra da koşmaya başlar. Doktorun kesilmesi gerektiğini söylenen bacaklar günün birinde ona dünya rekoru kazandırır. Çocuğun adı Glenn Cunningham'dır. Ona dünyanın en hızlı insanı ve yüzyılın sporcusu ünvanları verilmiştir.

Sevgili okuyucum, öncelikle bu ülkenin bir insanı ve dünyada var olduğum için, sana katkı ve fayda sağlamak adına kendimi bu konuya adamış olmanın bilinciyle sana araştırmalarımı, gözlemlerimi, bilgilerimi, çözümlerimi sunuyorum. Bu kitabı okumanın temel amacı ideal bedene ulaşmak ve ömür boyu bir daha kilo almadan yaşamak olmalıdır.

Lütfen kendine zaman ayırarak bu kitabı defalarca oku, her okuduğunda yeni bilgilerin farkındalığını kazanacaksın. Her okuduğunda başka bir kitap okuduğunun farkına varacaksın. Öğrendiklerini çevrene anlat, anlattığında bilincini yeniden yapılandıracak, anlattıkça fazlalıklarının bedenini terk ettiğini göreceksin. Bu sadece bir kitap değil, bu senin yaşamını ve bedenini

değiştirecek senin içinden bir parça.

Bu kitap için verdiğim emek, zaman ve finans yatırımımı seninle paylaşmak istiyorum.10 sene öncesine kadar fazla kilolarla yaşayan ben, bir gün bu sorunun mutlak bir çözümü olduğu düşüncesiyle yola çıktım. Şirketlerimi kapattım ve öncelikle 40 kilo vererek bu hayata başladım. Daha çok öğrenmek ve okuyabilmek için hızlı okuma teknikleri ve fotografik hafıza teknikleri eğitimi aldım. Kilo konusunu çözmek adına üç dilde 5 binden fazla kitap okudum,1 milyon dolardan fazla parayı sonu belli olmayan bir amaç için harcadım. Ömrümden 60 bin saatten fazla zamanı buna ayırdım, 40 ülkede farklı ırk ve kültürden fazla kilolu ve ideal bedende yaşayan insanlarla konuştum, tartıştım, onları kıyasladım ve birlikte çalıştım. Binlerce insana yüreğimle, karşılık beklemeden fayda sağladım. Birçok üniversitede bilgilerimi paylaştım. İnternetten kilo problemiyle ilgili binlerce video izledim. İki senedir de profesyonel, uzman ve gönüllü olarak, ekipler kurarak araştırma ve çalışma yapıyorum. Alternatif tıp konusunda, kişisel gelişim seminer ve eğitim merkezlerinden eğitimler aldım. Obezite ve anatomi üzerine klasik tıp konusunda seminerlere katıldım. Deneyimlerimi anlamak, kendimi sorgulayarak bedenimi izlemek için dağlarda tek başıma günlerce kaldım. On sene içinde 2300 sayfa not tuttum. Bugüne kadar onlarca kez, notlarımı düzenledim ama her seferinde bir sebepten dolayı, bu kitabı çıkaramadım. Bu kitap için, yaşama amacım için değer verdiğim birçok insanı kaybettim. Geldiğim noktada algıladığım gerçek şuydu:

Bugüne kadar farkındalık kazanabilmek için birçok bilimle ilgilendim, ama öğrenmem gereken ilk bilim kendimi bilmekmiş. Evrende var olan tüm bilimler, kendini bildiğimde bana hizmet etmeye başlar.

İnancın gücü her yerde, her zaman, farklı şekillerde karşıma çıktı. Dini inançların etkisini ve gücünü algılamak için inancın dışındaki tüm dinlerin kitaplarını, yazıtlarını, öğretilerini okudum ve sorguladım. Cami, kilise, sinagog, tapınaklarda törenlere katıldım, derneklere gittim ve algılamam gerekenleri algıladım. İnançları beden, beslenme, harekete ve yaşamın genelini ilgilendiren diğer inançların gerçek yapılarıyla ilişkilendirerek çözüm aradım. Tüm dünyanın binlerce çözüm yolu ürettiği halde bu sorunun son bulmadığı dikkatimi çekmişti. Bense dünyanın baktığı noktada

değil, farklı noktalarda çözüm aradım.

Değerli bir gecede beş saat yerimden kalkmadan Yaradanıma var olduğum için şükrederek, bana güç vermesi ve doğru yolu göstermesi için dua ederek yattım. Ertesi sabah uyandığımda aklımdan çıkmayan şu sözlere kendimi teslim ettim. "Henüz hazır değilsin, ileride gelecek doğru gün için oluşum yasasıyla, sabırla, odağını bozmadan sevgi ve ilgiyle yola devam etmelisin." Her gün şu anda okuduğun bu kitabın ortaya çıkması hayaliyle yaşadım.

Kitabımda çok fazla bilimsel terim kullanıp, sıkılmana ve kavram kargaşasına yol açmak istemiyorum. Sade, basit ve anlaşılır dilde yazmaya özen gösterdim. Bilimsel gerçekleri de günlük hayatın içinde kullanılır ve anlaşılır kılmaya çalıştım.

Uzmanlar, fareler üzerinde yaptığı deneylerden yola çıkarak çözüm önerirler. Bazıları da çok para kazanmak için hap yap, para kap düşüncesiyle sağlıklı bedenlere ölüm saçar. Cerrahım diyerek mucize olan midene kelepçe takarlar, oysa benim bildiğim kelepçe suçluya takılır, sevgiye ve takdiri hak eden bedene değil! Bazı uyanıklar da Google'dan indirdikleri diyet listelerini sana satarlar. Kimileri kilolu olduğu, kimileri de hiç kilolu olmadığı halde, kilo konusunda çözüm önerirler. Sen sen ol zihnini bedeninle tanıştır, barıştır ve bütünleştir. Zihnini yabancılara teslim etmek yerine bedenine ilgi, sevgi ve zaman ayırdığında kilo problemin kökten yok olacak.

Kilo yapan sebep bir tane olsaydı, bir tek yolla bunu çözebilirdik ama bu kişiden kişiye değişir. Bugüne kadar on binden fazla farklı neden buldum. Kilo, milyon yıl öncesinde yaşamış bir insanın bilincinden başlar, anne karnında devam eder ve şu satırları okuduğun sürece kadar binlerce sebebi olabilir. Bu kitapta seninle on senedir yaptığım araştırma ve çalışmalarımı paylaşıyorum. Kilonun tek bir çözümü var, bilinçaltını yeniden ve doğru yapılandırmak. Öncelikle ben senin kilo sorununu çözerim diyenlere, asla ve asla inanma. Bunu ancak ve ancak sen çözebilirsin. Ben sana bu kitapta kilonun mantığından ve sebeplerinden bahsedeceğim. Düşünce molasıyla, kitabımdaki teknik ve metotları uygulayarak kendi problemini kendin çözeceksin. Sadece kilo sorunun için değil, sağlıklı, mutlu, kendinle barışık bir hayat yaşamak için de bu yöntemleri kullanabileceğini göreceksin.

Tek gerçek, doğal ve kalıcı çözüm bilinç değişimidir. Yeni bilincin neyse yeni bedenin de o olacaktır. Kalıcı çözümü ne bir doktor, ne bir diyetisyen, ne spor hocası, ne de bir eğitmen sana sunabilir, bunu ancak uygulayacağın teknik ve metotlarla yapabilirsin. Sana, sadece kiloyu anlatmayacağım, diyet listeleri ya da yapman gereken egzersizlerden bahsetmeyeceğim. Farklı bir bakış ve algıyla, bilinç seviyesindeki çözüm ve önerileri paylaşacağım. Bu bilgiler aynı zamanda yaşamının birçok alanında da sana fayda sağlayacak. Kilolu olmanın bilinen sıkıcı taraflarından uzaklaşıp, farklı bir açıdan bakıp gerçek çözümlere odaklanmaya ne dersin? Bu bir eğlence kitabı değil, kesin ve net çizgilerle kilo problemini kökünden kazıyan, bilimsel temellere ve yaşanılmışlıklara dayanan bir kitap.

Benden ne yemen ya da nasıl spor yapman gerektiği hakkında bilgi beklediğini ve istediğini biliyorum. Bu konuda sana hiçbir şey söylemeyeceğim. Ne yiyeceğin, nasıl hareket edeceğin beni ilgilendirmez. Beni ilgilendiren kısım zihninin bedenindeki farkındalığı, zihninin bedenine ilgi ve saygı duyması, bilinç üstüyle bilinçaltını tekrar yapılandırmandır.

Ben Deniz Egece olarak bir zamanlar sırtımda 400 tane cep telefonu taşıyordum. Beslenme, beden ve harekete olan inançlarımı değiştirerek 400 telefon ağırlığındaki kilolarımı tarihe gömdüm. Şu an 1 adet cep telefonunu bile taşımak bana zor geliyor. Ya sen kaç cep telefonunu daha ne kadar taşımayı düşünüyorsun? Bu sorununu çözebilecek gücün yok mu? Bu yaşamı ve bedeni neden kabulleniyorsun? Kendini sorgula, inançlarınla yüzleş ve bu sorunu ebediyete kadar geçmişe bırak!

Bu kitap sadece zayıflamayı ve zayıfladıktan sonra ideal bedende yaşamayı anlatmıyor, bedenini ve hayatını nasıl şekillendirebileceğini de armağan olarak veriyor. Bu kitabı okuma kararının bu yaşına kadar yaptığın en doğru seçimlerinden biri olduğunun garantisini veriyorum. Önyargılı olma, düşüncene sınır ve çerçeve koymadan, objektif olarak, kendin ve bedenin için bu kitabı sonuna kadar oku, hatta birkaç ay sonra bu kitabı tekrar oku. Bir yıl sonra tekrar oku. Okurken senin için önem arz eden yerleri kalemle işaretle ve altını çiz. Bu kitap senin, bu kitap sensin, onunla seviş, özdeşleş, birleş, onu sev, ona sarıl ve onunla yat. Bu kitabı severek oku, altını çiz ki senden bir parça olsun. O bir nesne değil, sana yapıcı yönde hayat verecek bir enerjidir. Sen hangi niyetle bakarsan elinde tutuğun

bu kitap sana o yönde hizmet edecektir. Bu kitapta öğrendiklerini, fark ettiklerini ve inandıklarını çevrendeki insanlara anlat. Anlattıkça kendi bilincini kodlamayı gerçekleştirmiş olacaksın. Bu kitabı ömür boyu yakınında tut ve senin miraslarından olsun.

Bir bedel ödenmeden alınan enerjiden sana fayda gelmez, bu kitabın kopyasını alma! Benim misyonum çok satmak değil, çok faydalı olmak. Bunun faydaya dönüşmesi için içindeki bilgileri anlat. Sen gerçekten fayda gördüğüne inanıyorsan o zaman lütfen bir başkasının da fayda görmesi için kitabı edinmesini tavsiye et ama asla bu kitabı hediye etme! Kendin için anlat, anlattıkça zayıfladığını, anlattıkça değiştiğini göreceksin.

Bir zamanlar ebeveynlerim Almanya'da yaşıyorlardı. Ben de Türkiye de anneannemin yanında kalıyordum. Bir gün annemler Almanya'dan anneannem için çok havalı bir tartı getirmişlerdi. Anneannemi rahmetli Adile Naşit'e benzetirdim, tonton bir kadındı. İkisine de Yaradan'dan rahmet diliyorum. Sözde bir dayım vardı, ebeveynlerimin benim için gönderdikleri harçlıkları cebine indirirmiş, sonradan anladım. Tabii ben de cep harçlığı elime geçmeyince bir çözüm buldum. Anneanneme hediye gelen tartıyla para kazanmaya başladım. Kütahya'nın Yoncalı kaplıcalarında çadır kurmuştuk. Tartımı da yanımda götürmüştüm. Kadınların çok tartıldığını anlayınca, kadınlar hamamının önünde tartımla dikilmeye başladım. Altı yaşında bir çocuk olduğum için kaç para verirlerse alıyordum. Bazıları, çıkışta tartılırım diye beni kandırıp, çıkınca da para kalmadı diyorlardı. Ben de çocuk aklıyla bir çözüm buldum. Girerken tartılın bir kere ödeyin, bir de çıkarken tartılın ama ödemeyin. Bayanların kafasına yatmıştı bu iş. Bir kere ödüyorlar iki kere tartılıyorlardı ve ikinci tartılmalarından sonra hamamda kaç kilo kaybettiklerini görüyorlardı.

Geçmişime baktığımda hayatın beni bugünler için hazırladığını görüyorum. Geçmişte ve şu an yaşadığım tüm olumsuz deneyimlerim gelecekte bana fayda sağlayacaktı. Bu senin için de geçerli. Benim zayıflama konusuna ilgimin çocukluğumdan geldiğini, kitabı yazarken fark ettim.

Ben Deniz Egece, sana iki şükran ve bir sevgi gönderiyorum.

1. BÖLÜM



KENDİ KENDİNE TEDAVİ

Bilim Dünyası Şokta! Nefesle Beslenen İnsanlar

Yetmiş yıldır hiç yemek yemeyen ve içmeyen insanlar hâlâ hayatta! Evet, yanlış okumadın, yetmiş yıldır yemek yemeden ve içmeden yaşayan insanlar aramızda dolaşıyor! Uzaydan gelmedikleri halde nefes ve ışıkla beslenen insanlar var. Gelecekten değil, günümüzden bahsediyorum, 30 binden fazla insan yemek yemeden ya da içmeden yaşıyor. Üstelik kendi aralarında oluşturdukları bir grup da var. Profesyonel web siteleri, konferans veren uzmanları, birçok farklı organizasyonlar, yazarları, tanıtım filmleri, eğitim ve sağlık merkezleri var. Bu konuda en son Avusturyalı yönetmen Erwin Wagenhofer tarafından Am Anfang war das Licht adlı bir belgesel film sinemalarda gösterime girdi.

Yemeden içmeden yaşayan insanlara ışık ve nefesle beslenenler anlamında breatharian deniyor. Breatharian'ların dünya geneline yayılmasına öncü olan kişi Avustralyalı Jasmuheen Ellen Greve'dir. Nasıl breatharian olunacağı konusunda birçok kitap yazmış, dünyanın her tarafında konferanslar ve seminerler vermiştir. Hint fakiri Prahlad Jani, sekiz yaşından beri aç ve susuz yaşıyor. Uzmanların incelemeye aldığı Jani'nin bütün organlarının normal bir insanınki gibi çalıştığı görülmüş. Pek çok insanın yemek yemeden, vücudundaki protein stoklarını kullanarak haftalarca yaşaması mümkün. Ancak uzmanlara göre ortalama bir insan su içmeden üç ya da dört gün yaşayabilir. Oysa Hindistan'da yaşayan Prahlad Jani yaklaşık yetmiş yıldan beri hiçbir şey yeyip içmiyor. Doktorları şaşırtan Hint fakiri, yaklaşık on dört gün Hindistan'ın batısındaki Ahmedabad şehrinde gözetim altında tutuldu. Hastanenin temsilcisi Dr.

Dinesh Desai’nin yaptığı açıklamada, Hint fakirinin bu süre boyunca da hiçbir şey yemediğini, tuvalete de çıkmadığını, zihinsel ve fiziksel durumunun gayet iyi olduğunu belirtti. Dr. Desai,“Kendisine yaptığımız testler vücut mekanizmasının normal bir insanınki gibi çalıştığını gösteriyor,” diyor. Seksen yaşını aşmış olan Jani zamanının çoğunu Gujarat şehrinde Ambaji Tapınağı’nda, her şeye boyun eğmiş bir şekilde oturarak geçiriyor. On dört gün tuvaleti sımsıkı kapanmış olan bir odada kalarak sürekli video kamerayla gözetlenmiş. Jani’nin tek yaptığı şey azıcık bir suyla ağzını çalkalamak. “Yemeğe ve suya ihtiyaç duymuyorum,” diyen Jani, sekiz yaşındayken ilahi bir güç tarafından kutsandığını ve o zamandan beri böyle yaşadığını söylüyor. Bu sence nedir? Jani açık ve net diyor ki ben buna inanıyorum ve böyle davranıyorum. Kendisini araştırmalarım için ziyarete gittiğimde, bazı sorunlardan dolayı görüşme fırsatım olmadı. Ama Jani sadece bilincindeki bu inancı geliştirmiş ve ömrünün yetmiş senesini yemek yemeden yaşamış. Dünya genelinde bu şekilde yaşayan bir değil, iki değil, tam 30 binden fazla insandan bahsediliyor. Savunma Bakanlığı’na bağlı olarak faaliyette bulunan enstitünün müdürü, tahlil sonuçlarının doğal afetlerde, çetin şartlar altında veya Ay ve Mars’a seyahat gibi uzay yolculuklarında hayatta kalma stratejisi olarak katkıda bulunabileceği yorumunu yaptı.

Jani gibi hiçbir şey yemeyen ve içmeyen insanlar kendilerini “Ototrof” olarak adlandırıyorlar. Bu terim kendi yiyeceğini yapabilen organizmalar anlamına geliyor. Rus bir ototrof olan Irina Novozhilova, bu konudaki görüşlerini şöyle açıklıyor:“Uzun yıllar önce böyle yaşamayı keşfetmiş insanlar var. Başta Vernadsky olmak üzere Rus filozoflar, insanların yemek yemeden yaşayabilmeleri üzerine araştırmalarına devam ediyorlar.”

Yeryüzünde yaşayan tüm canlılar ototroflar ve heterotroflar olarak ikiye ayrılıyor. Güneş ışığı ve havadan beslenen yani fotosentez yapan bitkilerin büyük bir kısmı ototroflar grubuna giriyor. İnsanlar ve hayvanlar ise heterotroflar grubuna dahil. Onlar diğer canlıları yiyerek hayatlarını devam ettiriyorlar. Bu nedenle yemeden ve içmeden yaşayan insanlar bitkilere daha yakın. Moskova’da da bu şekilde yaşayan bir grup var. Onlar da Konstantin Vasiliev Müzesi’nde bir araya gelerek deneyimlerini paylaşıyorlar. Çocuğunu sekiz yaşına dek emziren bir annenin çoğunun da

ototrof olabileceği görüşündeler. Bu gruptaki yemeyen ve içmeyen kadınların çocuklarına yetecek kadar sütlerinin bulunması da oldukça ilginç. Ototrofların özellikle altını çizdiği konu, bir anda yemeden ve içmeden kesilmenin mümkün olmadığı yönünde.

Ukrayna'nın en ünlü ototrofu Zinaida Baranova, çocuğunun ölümünün ardından çok şiddetli acılar yaşamış ve ilk başta et yemeyi bırakmış. Bir gece rüyasında Hz. İsa tarafından dünya besinlerini yemesine gerek kalmadığını,onu ışık ve sevgi ile besleyecekleri söylenmiş. Bunu inanç haline getiren Baranova beş yıldan beri yemek yemeden ve su içmeden yaşıyor. Son derece enerjik ve neşeli bir kişiliği olan Baranova, üstelik şişman! Yemediği halde zayıflamayı hiç düşünmediğini söylüyor. Uzmanlar yetmiş yaşına yaklaşan Baranova'nın biyolojik yaşının yirmi olduğunu söylüyor.

Ototrof, ışık enerjisi veya kimyasal enerji kullanarak inorganik maddelerden kendi organik besinini üretebilen canlıdır. Yaşamsal etkinliklerini sürdürebilmek için gereksinme duydukları tüm organik bileşikleri, doğrudan doğruya inorganik bileşikleri sentezleyerek elde ederler. Bu canlılar, karbondioksiti indirgeyerek organik bileşikler sentezlerken, işlemin kimyasal karakteri dolayısıyla enerjiye gereksinim duyarlar. Bu enerji ve ışık büyük ölçüde güneş ışığından sağlanıyor.

Uzmanlar susuz yaşamanın mümkün olmadığı görüşünde birleşmiş. Hacettepe Tıp Fakültesi Moleküler Biyoloji Bölüm Başkanı Prof. Dr. Nilüfer Aksöz bu gibi yemeden ve içmeden yaşayan insanların incelenmesi gerektiğini söylüyor. Ototrofi çeşitli şekillerde olur, birincisi kimyasal besinlerden alınarak ikincisi ise fotosentez yoluyla. Bu insanların fotosentez yaptığını söylemek zor. Çünkü fotosentez bitkilere has bir özelliktir. Bu vakada, birtakım simbiyotik canlılar vücudunda yaşıyor olabilir. Simbiyotik dediğimiz canlıların oluşturduğu enerji potansiyelini kullanıyor olabilir ama doğrusu bu yaklaşımların hiçbiri beni tatmin etmiyor. Bu gibi vakaları şimdiye kadar hiç görmedim fakat çok düşük besin düzeyinde yaşayan insanların varlığından haberdarım. İnsanların hiç gıda almadan yaşamaları mümkün, ama susuz asla olmaz, deniyor. Değerli okuyucularım, bu olay şaka gibi ama gerçek. Uzmanların bu duruma anlam verememesini anlayabiliyorum. Hindistan'daki ziyaretlerimde bu ve bunlara benzer birçok

konuyu araştırma fırsatım oldu. Hindistan çok renkli insanlarla dolu. İçlerinde birçok şaklaban olmasına rağmen, imkânsız gibi görünse de sıradışı gerçekler var. Sebebi de çok fazla farklı inancın bir arada yaşanması. Sonuç olarak şahsi kanaatim, insan zihni neye inanırsa yaşamında ve bedeninde her türlü değişimi gerçekleştirebiliyor.

Kilo Almak İsteyenlerin Dikkatine!

Diyetler şişmanlatır, kilo almak istiyorsan diyet yap!

Evet, yanlış duymadın. Kilo alamadığından yakınan danışanlarıma bunu tavsiye ediyorum. Önce gülüyorlar tabii, sonra sebebini anlatıyorum. İkna olup diyet yapanlardan bir süre sonra diyeti bırakmalarını istiyorum ve çok çabuk kilo alıyorlar. Aslında prensip çok basit, yiyecek ve içeceklere ilgileri olmayan bu insanların zihinlerini diyet listeleriyle ve yemekle meşgul ederek, zihin haritalarında yemeğe olan ilgilerini arttırmış oluyorum. Önce kendilerine sınır koysalar da kısa süre içinde sürekli yiyecekleri düşünür hale geliyorlar. Diyet yasağı kaldırıldığında odaklarında yiyemedikleri gıdaları yeme isteği oluşuyor. Aslında diyet listelerini de kendi inançlarına göre oluşturuyorlar. Diyet süresince sınırlı yemek yerken, diyet sonrası yasaklar kalkınca yedikleri ve yiyemedikleri birbirine karışıp miktar ve çeşit olarak güçleniyor ve ihtiyaçlarından fazlasını tüketiyorlar. Kısacası gündem ve odaklarında beslenme oluşuyor. Yiyecek ve içeceklere kilo aldırır, zararlı, yararlı gibi anlam ve niyetler yüklemelerini, yedikten sonra pişman olmalarını sağlıyorum.

Yani, gündem ve odaklarına kilonun fayda ve zararlarını yerleştiriyor,bunları düşünmelerini ve konuşmalarını sağlıyorum.

Diyet

Diyet, bir zayıflama metodu değildir. Diyetin bedende kas yapmak, beden gücünü arttırmak, istenilen sportif beden ölçüsünü oluşturabilmek, takviye, bedendeki değer ölçülerinin düzenlenmesi gibi işlevleri vardır. Sağlık, şifa ve tedavi sürecinin aşılması ve hekim önerisi ile yapılanacak ihtiyaca göre beslenme rejimidir. İnternetteki binlerce diyet listesinden

hiçbiri, ömür boyu zayıf ve ideal bir bedende yaşama vaadini gerçekleştirememiştir. Bu listelerin büyük çoğunluğu da toplumunun %60’ından fazlası kilolarıyla ün yapmış olan ABD’den çıkar.

Evet, diyet yapıldığında kilo verirsin, ama diyet bırakıldığında kilo alırsın!

Diyet bir zayıflama metodu olmadığı gibi bir de kişiyi şişmanlatır. Diyet ve yasakları zayıflama çözümü olarak algılamak büyük hata olur. Üstelik bunlar tetikleyici, güçlendirici ve çağırıcı özeliğe sahiptirler. Bilinç üstünde bir irade gösterildiğinde kısa vadede sonuç alınıyor gibi görünse de bilinçaltındaki kayıtlar devreye girdiğinde çatışmayı bilinçaltı kazanır.

Zayıflamak istiyorsan, en verimli ve kalıcı çözüm kilo yapan inançların gücünü etkisiz hale getirmektir.

Dünya bugüne kadar çözümü yanlış yerlerde aradı. Ya Newton fiziği merkezli çalışmalar ya da atom üstü enerjiler üzerinden çalışmalar yapıldı. Benim çözüm çalışmalarımsa hem Newton hem de kuantum fiziği merkezli; ayrıca atomu merkez olarak ele alıp hem atom üstünü hem de atom altını araştırarak kilo sorununun çözümlerini araştırdım. Bana göre enerjinin yarısına bakarak bu sorunu çözemezsin çünkü enerjinin en küçük parçası ya da organizma bir bütündür ve birbirini etkiler. Burada mesele yağı eritmek değil, yağı oluşturan sebebi etkisiz hale getirmektir. Fazla kilonun bedenden verilmesi ve bir daha geri alınmaması ulaşılmak istenen çözümdür.

Toplum bilincinde diyet kelimesinden algılanan, açlık duygusu, yağsız yemekler, kepekli ekmekler, şeker tuz yasağı, az yemek, kilo vermek uğruna çekilen işkenceler ve mahrumiyetlerdir. Bilinçaltı ise bunu çok başka biçimde algılar: Kıtlık var, gelecekteki kötü günler için yağ stoku oluşturmalı ve her şartta hayatta kalmalıyım. Çünkü geçmişte bilinçalatına kodladığın şey, kilonun faydalı olduğu kaydıdır. Bu kayıt değişime direnç, karamsarlık, tereddüt ve şüphe geliştirir.

Bilinçaltına verdiğin diyete başladım, bitirdim, diyet yapıyorum, diyet yasak, serbest, kötü ya da iyi gibi konuşmaların, bilinçaltı tarafından bedende stok oluşturma komutu olarak algılanır. Diyet düşüncesi kafanda sürekli tekrarlandığı için bu, beslenmeye olan ilgini güçlendirir. Bilinçaltı diyetten iyi ya da kötüyü değil, beslenme ve stoklama ihtiyacını algılar. Ayrıca diyetten sonuç alınamayacağı için, bir süre sonra umutsuz, güçsüz ve

başarısız olma fikri bilinçaltında daha da güçlenmiş olur. Bu da diyetten sonraki yaşamında çekilmez bir durum yaratır ve mutsuzlukları da yanında getirir. Bugüne kadar diyet yapan binlerce insanla konuştum ve hemen hemen tamamı verdiği kilolardan daha fazlasını bir süre sonra geri aldığını söyledi. Diyetle birlikte beslenmeye, beden ve harekete olan inançlarını da değiştirenlerse bir daha kilo almadılar.

Diyet yapıldığında metabolizma yüzde kırk azalarak bedende yağ depolamaya başlar. Bilinç bu kıtlığın ne kadar süreceğini algılamadığı için yağ depolayarak kendini koruma altına alır. Diyet esnasında kiloda azalma olsa bile, bedendeki yağ miktarı artar. Zaten diyet kelimesi bir şeyler kaybetmek anlamı taşır. Bir şeyler kaybettiğimiz zaman içimizdeki çocuk onu yeniden bulmaya çalışır ve bulduğunda da çok mutlu olur.

Diyet yaptığın sürece kilo verirsin, diyeti bıraktığında kesinlikle daha fazla kilo alırsın. Bunun adına “diyet döngüsü” denir.

Diyetler Neden Şişmanlatıyor?

Diyet sürecinde besinlere yağlı, yağsız, yararlı, zararlı, kalorili veya değil gibi anlam ve niyetler yüklenir. Yiyeceklere yüklediğin bu anlamların her biri bilinçaltında beslenme uzantılı olarak kilo almaya sebep olur. Bilinçaltımız hayatta kalmak için kodlanmıştır. “Artık az yemek yiyeceksin, sana sınırlamalar getiriyorum, ancak bu şekilde zayıflayabilirsin,” demek, bilinçaltına korku ve tedirginlik verir. Diyete başlandığında, bilinçaltı kendini korumak için metabolizmayı yüzde kırk azaltarak yağ depolamaya başlar. Bu şekilde kilo kaybetsen bile bedenindeki yağ oranı artar, çünkü bedeninde yağ depolanmıştır. Diyet listeleri yemek listesi,yemek düşüncesi demektir. Yaşamına sürekli yemek yeme fikrini çekerek bu fikri sadece güçlendirirsin. Neyi düşünür ve neyi konuşursan bilincine onu çeker ve kodlarsın. Diyet bilinç üstü bir iradeyle yapılır. Diyeti bırakıp yasakları kaldırdığında zaten zihnine yoğun bir yemek yeme alışkanlığı kodlamış olacaksın. Diyette beslenme yönlü odaklanma vardır, oysa odağın hareket istikametinde olması gerekir. Odak hangi istikametteyse enerjinin sonuçları o yönde ortaya çıkar. Bu yüzden odak kesinlikle beslenmenin harici yönünde olmalıdır. Diyetteki yasaklar hem doğana ve bedeninin bilgeliğine

terstir, hem de odağının ilgisini artırarak onu güçlendirir. Besinlere konulan yasaklar, beslenmeye olan ilginin büyümesine sebep olur. Diyet zihinsel bir beslenmedir, diyet listeleri bir insanın fikriyle üretilen kalıplaşmış düşünce kalıbıdır; bedenin ihtiyaçlarını yansıtmaz. Buna karşın beslenmek bedenin ihtiyaçlarını karşılamaktır. Bedenin ihtiyaçları güne, haftaya ya da aylara göre değişkenlik gösterir. Burada yapmamız gereken bedenimizin sinyallerini takip ederek beslenmektir. Bedensel beslenmek zihinsel beslenmenin tersine kilo aldırmaz. Zayıflamak ve dengeli, ideal bedene kavuşmak istiyorsak bedensel beslenmeyi seçmeliyiz.

Aklında olsun! Bastırılan her enerji, zıt istikametinde bir enerji açığı ortaya çıkarır.

Orthorexia: Sağlıklı Yemek Yeme Takıntısı

Sağlıklı yemek yeme takıntısı, yani orthorexia kesinlikle zararlıdır. Yediklerinin sağlıklı olduğuna hastalık derecesinde kafayı takanlar, her lokmada kalori sayanlar, bir gün önce aşırı yemek yediği için takip eden günlerde kendine diyet eziyeti yapanlar, bedenlerine bir fayda sağlamadıkları gibi, zihinsel olarak da hasta olurlar. Makarnanın yanında ekmek yiyip yanında diyet kola içenler için orthorexia tanımını kullanabiliriz. Bu karışık ve çelişkili düşünceler yanlış düşünce ve inanç tutunmalarından sonra ortaya çıkar. Bu hastalığın temelinde düşünce karmaşası yatmaktadır.

Diyet Döngüsü

Aneroksia ve bulumianın başlangıç noktasıdır. Diyet yapmaya başlayan kişi üç beş kilo verse de diyeti bıraktığında bir süre sonra beş on kilo alır. Tekrar diyete başlayarak kilo vermeye çalışır. Evet, yine üç beş kilo verebilir ama diyet bırakıldığında on, yirmi kilo alınır ve bu böyle devam eder. Kişi zaman içersinde farkında olmadan bir döngünün içersine girmiş ve kilo almış olur. Döngüde bilinç üstündeki irade ile bilinçaltındaki inançlar bir süre bastırıldığından kısa süreli kilo kaybı yaşanır. Bilinçaltındaki inançlar kişinin iradesini kırınca da tekrar fazla kilo alınır.

Anoreksiya Nervoza

Diyet saplantısının uç halidir, neredeyse hiçbir şey yememe durumudur. Kişi yediği her şeyin kiloya dönüştüğünü düşünür. Yeme bozukluğu sendromu olan anoreksiya nevroza yemek yemememek, çok az uyumak, buna rağmen çok aktif olmakla beliren psikolojik bozukluktur. Kişi aynaya baktığında kendini kilolu görür, bilinçaltındaki görüntüsünü oluşturan resimlerde fazla kilolar vardır. Bedeninin imajı yerine zihninde oluşturduğu resme inanır. Anoreksiya, altında duygusal bozukluk yatan, yemek yeme korkusudur. Bu sorunun temelinde düşünce yatar, kişi yemek yediğinde kilo alacağı düşüncesine inanarak bu düşünceyi güçlendirmiştir. Ayrıca sosyal hayatta hissedilen baskı, kendine güvensizlik, özsaygıyı yitirmek ve büyümenin getirdiği düşünceler bu hastalığın temel sebeplerindendir. Özellikle ergenlik çağındaki kızlar âdet görmeye başlayıp vücudu kadınsı bir şekil almaya başladığında, vücutları üzerindeki kontrollerini kaybettiklerini düşünebilirler. Aç kalarak, zamanı geri çevirmeye ve kontrolü yeniden ele almaya çalışırlar. Aile, okul, iş, veya duygusal konularda çöküntü yaşayanlar yemek yemeyi reddeder, zorla yemek yerse bunu vücuttan hemen çıkarır.

Bulimiya Nervoza

Bulimiya nervoza, aşırı yemek yemeyi takip eden, kusma, oruç tutma, çok miktarda ishale sebebiyet verecek müshil kullanma, çok fazla egzersiz yapma gibi uygunsuz kilo kontrol metotlarının kullanımı sonucu yıkıcı düşünce ve inançların oluşmasının bir sonucudur. Bulimik kişiler, aşırı yemek yedikten sonra utanç ve iğrenme duyguları içinde kilo kontrolünü gizlice yapar. Yediklerini çıkarttıktan sonra utanç ya da iğrenme duygusu geçer, rahatlarlar. Ancak kilo almaktan çok korkarlar, kilo vermek isterler ya da bedenlerini kesinlikle sevmezler. Bu hal, çevresel etken, düşünce, duygu, bedene olan yıkıcı inançtan kaynaklanır. Kişinin vücuduyla alakalı tatminsizliği ve bedenin şekli ve yapısına dair aşırı endişeleri de bulimiayı başlatabilmektedir. Bulimik kişilerin özgüveni genellikle düşüktür ve aşırı kilolu olmaktan çok korkmaktadırlar.

Hiçbir İlaç Zayıflatmaz

Hiçbir ilaç ya da hap seni zayıflatamaz. Çünkü hiçbir hapta bilinci tekrar yapılandırabilecek bir madde yoktur. Fazla kilolar bilinç değişimi ve bilinçteki natürel denge ayarlarının bozulması sonucu ortaya çıkar.

Şöyle düşünelim, “araba kullanmayı bilmeyen bir kişiye bu hapı içince araba kullanabileceksin demek” mümkün müdür? Şoförlük kişinin bilincine eğitim ve veri yüklemesini gerektirir. Bilincin kilo yapan inançları telkin yolu ile kabullenmesinden kaynaklanmaktadır. Otomobil kullanmayı öğrenirken, yanlış inançlar oluşturan şoförün kaza yapması karşısında al şu hapı iç bir daha kaza yapmayacaksın demekle bu hap seni zayıflatacak demek arasında ne fark vardır? Çözüm bilincin tekrar yapılanması ile mümkündür. Bilincin yeniden şekillenmesi ancak ses, ışık ve enerji ilaçlarıyla mümkündür.

Gençler arasında Ecstasy hapının zayıflattığı inancı yaygındır. Uyuşturucu tacirleri Ecstasy içine floramin karıştırarak elde ettikleri hapı satarak gençlerin umutları üzerinden para kazanır. Ectasy’nin yan etkilerinden bir tanesi de aşırı su kaybıdır. Su kaybeden kişi zayıfladığına inanır. Hapı bıraktığında tekrar kilo alır, bu da hapı kullanma inancını güçlendirerek onu bağımlı yapar. Birçok popüler zayıflama hapı Tarım Bakanlığı tarafından onaylandıkları iddiasıyla satılıyor. Bunların içerisinde sibutramin veya efedrin vardır. Haplar yüksek dozda kullanıldığında bedene zarar verir ve hatta ölümlere neden olur. Sibutramin daha önce reçeteyle satılan bir zayıflama ilacıydı. Kalp, beyin ve diğer organlara verebileceği zararlar nedeniyle hemen hemen her ülkede üretimi ve satışı yasaklandı. Doktorunun onaylamadığı bir ilacı ya da hapı, internetten ya da sokak satıcılarından alıp kullanmamanı tavsiye ederim.

İdeal Beden

Günümüzde ideal ölçü sayılan 90-60-90 ölçüler tamamen saçmalıktır; sigorta şirketleri ve reklam ajanslarının ortaya koyduğu standart düşüncedir. Sağlık Bakanlığı’nın reklamını yaptığı ve insanları barkodladığı BKİ (Beden Kütle İndeksi) ise komik bir durumdur; birkaç yıl sonra

değiştireceklerinden emin olduğum bir düşüncedir. Oysa mutluluğun rakamsal bir karşılığı olamaz. Bu üretilmiş standartların sağlıkla ve mutlulukla hiçbir ilişki yoktur. Mutluluk kişinin zihnindeki imaja yüklediği niyet ve anlama göre değişir. Dolayısıyla ideal bedenle rakamlar arasında bir ilişkisi kuramayız.

Bir insanı rakamlar üzerinden gözleyip buna göre yorum yapamaz, niyet belirtemezsin. Ancak yakından baktığın kişinin resmine yönelik düşünce üretirsin. Burada rakamlardan ziyade, senin nasıl bir görüntüde olmayı istediğin, hangi görüntünün seni mutlu edeceğini bilmen önemlidir. Bilinçaltı rakamlardan ziyade resimlere etkili karşılık verir.

İdeal beden ölçüsü, gündeminde kilonun yer almadığı bir bedene sahip olmak demektir. Fotoğraf çektirmeyi sevip, sık sık fotoğraf çektirdiğin beden ideal bedendir. Butiklere giderek zevkle, şikâyet etmeden alışveriş yaptığın beden ideal bedendir. Sosyal medyada profilinde manzara fotoğrafları yerine kendi fotoğraflarını boy boy ve gönül rahatlığıyla paylaşabiliyor, kalori hesabı yapmadan yemek yiyebiliyorsan, yemeklerden sonra pişmanlık yaşamıyorsan, denizde ve havuzda rahatsan, cinsel hayatın renkli ve aktifse ideal bedendesin demektir.

Bölgesel Zayıflama Saçmalıktır

Rahatlıkla söylenebilir ki bölgesel zayıflama diye bir şey yoktur. Nasıl ki bir havuzdaki su boşaltılmak istendiğinde suyun tasfiyesi havuzun en sığ yerinden başlar, en derin ve çok olan kısmı en son boşalır. Sıvıların fiziksel yasaları bu yöndedir. Vücuttan fazla kiloların gidişi de bu yönde olur. Suyun derin kısmı en son boşalan kısmıdır. Göbeğin ya da kalçaların en son erir. Kilolar önce kollar, parmaklar, sırt bölgesi, bacaklar, yüz gibi yağlanmanın az olduğu bölgelerden kaybolur ve en son fazla kilolarının olduğu göbek ya da kalça bölgelerini terk eder. Doğal olarak bölgesel zayıflama asla mümkün değildir. Ancak dışarıdan bir ameliyat ile bölgenin alınması mümkün olabilir. Bu, sağlıksız olmasını bir yana bırakın, son derece vahşi bir yöntemdir. Bölgesel kas geliştirmek ise mümkündür. Toplumda bu bilgi kavram kargaşasına yol açmıştır. Kas gelişirse yağ da eriyebilir ama aklında bulunsun, kas yağa, yağ da kasa dönüşmez. Bölgesel

olarak kaslarını geliştirebilir, vücut yağlarını bir sınıra kadar eritebilirsin.

Spor Bir Zayıflama Metodu Değildir

Bireysel ya da toplu yarışmalar şeklinde yapılan, bazı kurallara göre uygulanan beden hareketlerinin tümüne spor diyoruz. Spor müsabakadır, profesyonellik isteyen bir yarışma, güç ve yetenek gösterisidir. Sporcuların hiçbiri fiziksel olarak birbirine benzemez. Boksörler, futbolcular, basketçiler ya da sumo güreşçileri de birbirine benzemez çünkü düşünceleri farklıdır. Farklı düşünceler farklı bedenleri ortaya çıkarır. Hayvanlar ve bebekler spor yapmazlar, çünkü onların egoları yoktur.

Spor bir düşünce kalıpları toplamının sonucudur, bir kurallar bütünüdür.

Bazı sporlar iyidir ve yapabiliyorsan yapmalısın. Ama zayıflamak için spor yapma. Kaslarını güçlendirmek, bedenini zinde tutmak ve kondüsyonunu arttırmak için spor yapmalısın.

Sporla bedendeki yağı yakarak kilo verebilirsin, ama sporu bıraktığında tekrar kilo alırsın. Spor enerjinin devridaimini sağlamak için yapılmalıdır. Profesyonel spor ile amatör sporu ayırt etmeliyiz. Amatör yapılacak bir spor, uzun süreli hafif ama devamlı yapıldığında, sağlıklı yaşam için etkilidir. Kilo dengelerinin düzenlenmesinde esas olan, hareketli bir yaşam sağlamaktır.

Zayıflamak için önce monotonlaşmış zihnin harekete geçmesi gerekir. Zihin aktivasyonunun arkasından beden istemdışı aktivasyona geçer. Üstelik her insanın bedeni spor yapabilmesi için müsait olmayabilir. Sporu zayıflama aracı olarak algıladığın sürece, spor yapmadan zayıflayamayacağın inancını güçlendirsin, ancak spor yapıldığında zayıflarım düşüncesinden dolayı beden kiloyu üzerinde tutar.

Spor yaparak bir süre yağ yakabilirsin fakat sporu bıraktığında tekrar kilo alırsın.

Sporcular bu işten para kazanıyorlar, güçlerini ve egolarını yarıştırıyorlar. Onların bir hedefi var. Senin hedefin mutlu, sağlıklı, ideal bir bedene sahip olmak olmalı, çünkü zihninin ve bedeninin barışa ve sevgiye ihtiyacı var! Spor başarı ve başarısızlık yarışmasıdır! Bedene efor sarf ettirmeyi gerektirir ama her beden buna müsait olmayabilir, üstelik yanlış egzersizler

sağlık açısından zararlıdır.

Müsabakalı sporlarda bir kurallar bütününe uymak zorundasın. Hedefe yönelik yapılan spor çalışmalarında beden de hedefe endeksli gelişme gösterir. Her sporun temel düşüncesinde kazanmak ve hedefe varmak vardır, bu da doğamıza ve özbilincimize aykırıdır.

Yüzücüler, halterciler, sumo güreşçileri, koşucular, basketbolcu ya da futbolcuların bedenleri birbirine benzemez. Kendi aralarında bedensel benzerlikler vardır. Düşüncelerin aynı olması bedenlerinin de aynı olmasına sebep olur. Farklı sporlar farklı bedenleri doğurur, bu yüzden spor sadece bedeni şekillendirmek için yapılmalıdır. Her insan spor yapmaya müsait değildir. Her kilo fazlası olan yaşı, konumu, bedensel sorunları, kilo fazlalığı gibi nedenlerle spor yapamayabilir ama her insan egzersiz yapabilir. Birtakım bahanelerle spor yapılmazsa kiloların hep bedeninde kalacaktır. Spor bırakıldığında ise tekrar kilo alınır. Bunu ekranlarda sporu bırakan profesyonel sporcularda görebilirsin. O yüzdendir ki sporu zayıflamayla ilişkilendirmemeliyiz. Aksi takdirde düzenli spor yapana kadar zayıflamamızı durdururuz. İkinci bir ihtimal de spora başlayınca kilo verip bıraktığmızda tekrar kilo alma tehlikesiyle karşı karşıya kalmaktır. Özetle spor bir zayıflama metodu olarak algılanmamalıdır.

Spor zayıflamak için bir metot değildir, profesyonellik, müsabaka ve para için yapılır; amatör spor ise bedensel aktivite, hareket ve sağlıklı yaşamak için yapılmalıdır.

Hareket Öz İhtiyacımızdır

Canlıların varlığı hareketliliği ile algılanır. Evrende tüm yaşam formlarını fizik bilimi ile algılarız. Hareket demek fizik demektir. O yüzdendir ki bedenimize fiziğimiz diye hitap ederiz. Hareket etmek, hareketli olmak doğaldır. İnsanoğlu milyonlarca yıl sağlığını doğal hareket ederek korumuştur. Doğadaki tüm canlılar, hayvan ve insanlar hareketlidir. Hareket özbilincimizdeki, ihtiyacımız olan en değerli veridir.

Duygu hareket demektir. Hareketsizliğimizin sebebi, yıllar içersinde birikmiş olan kötü duygularımızı zihnimizde taşımamızdır.

Kiloyu oluşturan ana sebeplerin bir tanesi de hareketsiz olmaktır. Hareket

tamamıyla kuralsız ve özgür olmalıdır. Bunun için sadece hareketli bir hayata sahip olmak yeterlidir. Hareket öz ihtiyaçtır, nefes almak, boşaltım, beslenme, uyku gibi doğuştan özbilincimize kodlanmıştır.

Stres ve gerginlikle üretilmiş olan zihindeki yıkıcı enerji bedene zarar verir, bunu ancak hareketle dışarı atabilirsin.

Hareketliliğimizi zaman içersinde yıkıcı düşünce ve duygularla bilinçaltından komuta ederek beden hareketlerimizin yavaşlamasına sebep oluruz. Yaşım ilerledi, evlendim oturaklı olmalıyım, zenginim paramın karşılığında benim için hareket edecek çok insan var, falanca hastalığımdan dolayı, yaşamak istemiyorum, babam izin vermiyor, beklemek zorundayım gibi ve bunlara benzer düşünceler bedensel hareketlerimizin kısıtlanmasına sebep olur. Uzun süre, kuralsız ama tekrar tekrar yapacağın egzersiz çok önemlidir. Sevgi ve şükranla yapacağın hareket ve egzersizlerden mutlaka sonuç alacaksın. Doğal hareketlerine anlam yüklemen çok önemlidir! Hareketin seni zayıflattığına inanırsan hareketi de boşuna yapmamış olursun. Doğamıza uygun ve zayıflamada etkili hareketler yüzmek, uzun yürüyüşler, hafif tempoda uzun koşu, bisiklet, ata binmek, yoga, merdivene ya da dağa tırmanmak, çılgınca dans etmek, nefes egzersizi, neşe ve kahkaha, beden endeksli oyunlar (ip atlamak, kovalamaca, top ile oyunlar), cinsel ilişki, ev işleri, toprak ya da bahçe ile uğraşmak, meditasyon, meditatif hareketler, çeşitli egzersizler olabilir.

Tüm bu doğal hareketlere seni zayıflattığı, dinç tuttuğu ve ideal bedenini oluşturduğu niyetini yükle! İçinden gelerek, sevdiğin şeyler yap. Yapmak zorunda hissettiğin için değil, sevdiğin için yap. Ciddi ve yetişkin olma, sadece çocuk ol.

Ben yıllardır ev işi yapıyorum ama zayıflamadım, her gün yürüyerek işe gidip geliyorum ama kiloluyum diyenler: Haklısınız çünkü bilinçaltında bunu bir görev için yaptığın anlamı yatıyor, dolayısıyla zayıflayamıyorsun. Bilinçaltın bu aktiviteleri zayıflama ile ilişkilendirmez. Sen yaptığın tüm hareketlere olmasını istediğin niyeti yüklemelisin; örneğin ev işleri yaptığım için zayıfım demek gibi. Hareket bir devridaimdir, bedensel enerjinin yenilenmesi, enerjinin boşalmasıdır. Vücutta toplanan tüm negatif ve atık enerjinin dışarı çıkması demektir. Bedendeki saf ve temiz enerjinin üretimi için hareket kaçınılmazdır. Üretilen enerjiye ancak hareket ile yer

açılır. Duran su ile akan suyun enerjisi ve temizliği bir değildir.

Hareketin olduğu her yerde, örneğin kalabalık bir pazar yerinde bile bereket vardır. Hareketin olduğu noktalardaki enerjide akıntı ve tazelik bulunur. Hareket yaşamdır, hareket giriş ve çıkışı sağlar. Enerjinin devamlılığı ve düşüncelerin bir sonuca ulaşması ancak hareketle mümkündür.

Yasak Koyulduğunda Beden Senden Öç Alır

Yasak bir işin yapılmasına karşı olan, yapılmaması istenmiş olan kavramdır. Özbilincimizin ihtiyaçları olan nefes, su, uyku, ilgi, sevgi, hareket, dokunulmak gibi ihtiyaçlarımız kısıtlandığında beden ve yaşam süreç içersinde yok olur. Öz ihtiyaçlarına ve özbilincine koyduğun yasaklar seni yaşlandırır, hastalandırır ya da fazla kiloların oluşmasına sebep olur.

Yasaklar tetikleyici ve çağırıcı özelliğe sahiptir. Yasaklar, bilinçaltı için tekrarlamak ve güçlendirmek anlamına gelir. Öz ihtiyaçlarına yasak koyman bilinçaltı için kabul edilemez bir durum olduğundan buna direnç gösterecektir, çünkü yasaklar ilgiyi güçlendirir. Nefes almanın yasaklandığını ya da birçok nefes alma tekniği öğrendiğini düşünelim, bu durumda beden ne yapar? Çok basit, alışmış olduğu tarzda nefes almaya devam eder. Ta ki ona yeni bir nefes alma tarzının doğrularını, faydalı yönlerini, tekrar tekrar anlatıp onu ikna edene kadar. Yasaklar yasaklanan şeye ilgiyi artırır, algıyı kuvvetlendirir. Bilinçaltı için ekmeği yasaklıyorum demek, hamur işlerine olan ilgiyi arttırmak demektir. Neyi yasaklarsan bilinçaltında onu tekrarlayarak kodlamış, güçlendirmiş ve iradenin bittiği an yaşamına çekmiş olursun.

Yasaklar listesi yerine, yapmak istediğin şeylerin listesini yapmalısın.

Her türlü yasağın çağırıcı özeliği vardır. Pasta bana yasak, sakın ha pastayı düşünmeyeyim, ben pasta yemeyi pazartesi bırakacağım, pasta kilo aldırır, o yüzden artık pasta yemiyorum, gibi sözlerle bilinçaltına pasta resimlerini göndererek pasta düşüncesinin kuvvetlenmesini sağlarsın.

Özbilinç tüm dünyada yaşayan insanların bedenlerinde eşit çalışır. Bedenin doğaldır onun kendi yasaları vardır, zihinle bedene konulan yasaklar insan aklıyla üretilmiştir. Bedeninin öz ihtiyaçlarına yasaklar

koyarsan, bir süre sonra, bedenin senden öç alır. Bedenin sinyalleri sana şişmanlık, hastalık ve yaşlanma olarak geri döner.

Denizin şiddetli dalgalarına karşı değil, onunla uyum içersinde ve onun yönünde yüzebilirisin.

İçe dönük çalışmalarını arttırdıkça, zihin ve beden arasındaki iletişimi, barışı ve uyumu sağlar, beden sinyallerini fark etmeye başlar ve natürel dengeni otomatik olarak sağlarsın.

Yasaklar bedenin doğal ritmine uygulanan bir baskıdır, sonuç vermez. Ancak bedeninin doğal ritmine uygunluk göstererek sonuç alabilirsin.

Bilinçaltı yasakları kıtlık dosyaları ile ilişkilendirir, bu durumda kıtlık bilinci otomatik olarak stok yapar. Stok genetik bir düşüncedir, mağara insanı dönemine dayanan yokluk ve kıtlık bilinci günümüzde bazı insanlarda etkisini göstermektedir. Eşya biriktiren insanlar vardır, eşyalarının birgün bir işe yarayacağını düşünerek ya da kıtlık bilincinden dolayı biriktirirler. Bu bedende yağ biriktirme ile aynı inançtan ortaya çıkar. Bu konuda bir atasözümüzün etkisi büyüktür: Sakla samanı gelir zamanı. Bu atasözü çağımızda etkisini yitirse de inanıp kabullenenlerde etkisi devam etmektedir.

Bedene yasak koyarsan, bir gün mutlaka senden öcünü alır.

Fazla Kiloların Kaderin Olamaz

Dünyada bir insan bile zayıflayabiliyorsa, sen de zayıflayabilirsin. Dünyada ideal bedende yaşayan insanlar varsa, sen de ideal bedende yaşayabilirsin. Bunun kaderle hiçbir ilişkisi yoktur. Ancak kaderin arkasına sığınarak, umutsuzluğunun, imkânsızlığın ve başarısızlığının onaylanmasını bekliyorsun demektir. Kader senin bahanendir ve bu kadar değerli bir kelimeyi değersiz duruma getirmen senin düşünce yapınla alakalıdır.

Kader Yaradan'ın bize sunduklarıdır, sonuçları ortaya çıkaransa seçimlerimizdir.

Birçok kilolu insanın durumunu kaderle ilişkilendirmesi bir kaçış davranışıdır. Oysa kaderin çok kutsal ve değerli bir anlamı vardır. Onun gerçek manasını anlamadan bunu bahane olarak kullanmak, zayıflamanın önüne set çekmek demektir ve bu davranış kiloların bedeni terk etmesini

engeller.

Kilolu Olmak Doğal Değildir

Enerjilerimizin natürel dengeleri vardır. Tabiatın bilincindeki verilerle yaşam milyarlarca yıldır devamlılığını sürdürmektedir. Yazlar, kışlar, geceler gündüzler natürel dengelerinde işlevini sürdürmektedir. İnsan aklının girmediği enerjilerde natürel dengelerin devamlılığı söz konusudur. Bedende kilo varsa zihin ve beden arasında bir aksaklık ya da hata söz konusudur. Hastalık bedende karışıklık, tıkanıklık ve işsiz kalmış enerji demektir.

Hasta olmak hatadır, sağlıklı olmak normaldir. Bir organizma bir ömür boyu hastalığa yakalanmadan yaşaması doğal bir süreçtir.

Hastalıklar, fazla kiloları üreten düşüncelerdir, aynı zamanda sağlığın ve ideal bedenin devamlılığını sağlayabilecek güce sahiptir. Natürel dengenin korunması için enerjiye ihtiyaç yoktur, aksine, bozulması fazla enerji gerektirir. Kilolu olmak ya da hasta olmak için fazladan enerji üretiriz.

İdeal bedende bir ömür boyu yaşamak için fazladan enerjiye gerek yoktur çünkü o bizim doğal halimizdir.

Kiloların Misafirindir

Hastalıklar, bedensel şekil bozuklukları ve fazla kilolar vücuduna dışarıdan gelen misafirlerdir. Yıkıcı düşünce ve duygular ses ve ışık yoluyla bize bulaşan virüslerdir. Aslında bunlar zararsız virüslerdir, ama yıkıcı algı ve niyeti güçlendirdiğimizde, onları dikkate alıp kabullendiğimizde virüsü aktifleştiririz. Bu virüslerin tedavisi ancak zihinsel değişimle mümkündür.

Hastalıklarımızın büyük bir oranı dış bilinçten etkilenerek bilinç üstümüzün bilinçaltımızı ikna etmesiyle oluşur.

Beden saf, doğal ve sağlıklıdır. Fazla kilolar bedene misafir gibi dışarıdan gelirler. Nasıl ki evine misafirleri davet edip ağırlıyorsan, kilolarını da misafir çağırır gibi bedenine davet edersin. Misafirlere ilk geldiklerinde ilgi, sohbet, ikram ve memnuniyet gösterirsen kalıcı olurlar. İlgin devam ettikçe kalış süreleri uzar. Onları evin giderlerine, sorunlarına,

çözümlerine ortak edersen evine iyice yerleşir, senden bir parça olurlar. Sonradan kavga etsen de, kızsan da, kısa süreli küslükler olsa da kendilerini ev sahibi gibi hissettikleri için gitmezler. Sen onlara onlar sana alışmış, kim misafir kim ev sahibi artık unutulmuştur.

Misafirlerle ilgilenmez, onları dikkate almaz, dinlemez, başkalarına onları şikâyet etmez, gündeminde tutmaz ve onlarla konuşmazsan bir süre daha kalırlar, ilgi göremeyince de giderler. Çünkü evin tapusu senindir.

Diyet ve Spor

Toplum bilincinde zayıflamanın çözümü yemeyeceksin ve spor yapacaksın şeklinde algılanır.

Bu toplumsal algı ve bilinç maalesef bizi problemin çözümünden uzaklaştırıyor. Bu ne anlama geliyor biliyor musun? Kazdığın yeri tekrar dolduruyorsun, bir ileri bir de geri adım atarak yürümeye çalışıyorsun. Diyet zihinde beslenmeye olan ilgiyi arttırmak, beynimizdeki beslenme verilerini aktaran sinapsis bağlantılarını çoğaltmak ve güçlendirmek demektir. Spor ise hareketi arttırmak demektir. Kısacası biri artı kutupken diğerinin eksi kutup olması sebebiyle, birbirilerini nötrleyen bir durum oluşuyor. Bir yandan havuzu boşaltıp, bir yandan doldurursanız, havuzdaki su azalmaz! Üstelik odağı ikiye bölerek, enerjinin gücünü de ikiye bölersin. Odak sence nerde olmalı? Odağın iki kutupta olması süreci uzatacaktır. Değişmek istemeyen bilinçaltı iradeye direnç gösterecektir. Beklenen sonuç uzadıkça, irade gücü yıpranacağı için erken pes edilmesi kaçınılmazdır. İrade pes ettiğinde motivasyonun da onunla birlikte nakavt olur. Motivasyon bitmişse kilo verme düşüncenden vazgeçersin. Bilinçaltına ben başarısızım mesajı kodlarsın, bir sonraki kilo verme denemende inancının etkisi daha zayıf olacaktır. Kısacası artık kısırdöngüye girilmiştir. Kilo bir kader ya da bahane kalkanıdır, bahaneler arttıkça bedende farklı hastalıkların oluşmasına sebep olursun.

Kilo verilmek isteniyorsa bir istikamete odaklanmak gerekir; doğru olan harekete odak olmalıdır. Bu zihinde de hareketlenmeyi oluşturacak ve bir süre sonra bedende bitmez tükenmez bir enerji oluşacak ve beslenmeye olan ilgi otomatik olarak buharlaşarak bedendeki stoklar da paralelinde yok

olacaktır.

Kilo Yapan Sebepler

Sana az ye, çok spor yap o zaman bu iş çözülür, diyemem. Kilo yapan sebeplerin sadece hamur işi, fast food ya da börekler olduğunu da söylemeyeceğim. Bununla ilgili binlerce kitap, bilgi, seminer, program, bilimsel açıklama var, ama neden binlerce insan her geçen gün kilo almaya devam ediyor? Konuyla ilgili bu kadar bilimsel araştırma ve kitap olmasına rağmen kilolar azalmıyor, artıyor. Kalori, vitamin, protein, karbonhidrat ya da beden kütle indeksi hesaplamalarının konuya çözüm üretemediği ortada. Aşağıda kilo yapıcı sebeplerin birkaçını toparlamaya çalıştım, kitabın ilerleyen kısımlarında kiloyu oluşturan sebeplere ve çözümlere çok daha geniş bir zeminde yer veriyorum. Kilo her toplumda ve kişide farklı bir sebepten kaynaklanır, bakalım senin kilo almana yol açan sebepler aşağıdakilerden hangisi, lütfen altını çiz.

Zihinsel monotonluk, yaşama olan merakın zayıflaması, diyet yaparak zayıflamaya çalışmak, yasaklar koymak, stresle başa çıkamamak, gelecek korkusu, yaşama, bedene, kişiye, mesleğe duyulan nefret, sevgiyi yadsımak, yedikten sonra pişmanlık duymak, zayıfları kıskanmak, mutsuzluk, zorunlu beraberlikler, elde etmiş olmak, güven eksikliği ve güvesizlik, duygusal açlığı beslenmeyle bastırmak, kilolar için korunma kalkanı oluşturmak, annelik duygusu, kilonun fayda ve kazanç getirdiğine inanmak, babanın kısıtlamalarına tepki, yiyecek ve içecekleri yadsımak, bahanelerin ve mutluluk oyununun arkasına sığınmak, yanlış inançlara tutunmak, kişisel bakım eksikliği, bedenini tanımamak, bedene zaman ayırmamak, bedene olan ilgisizlik, bedenin değerini fark etmemek, bedenini sevmemek, geçmişte bedeninin getirilerine olan tepkiden dolayı öç alma isteği, karşı cinse ve cinselliğe tepki duymak, bedeninin ihtiyacı yerine, zihnin ihtiyaçları doğrultusunda beslenmek, bedenin ihtiyaçtan fazla beslenmek, görsel, işitsel, kültürel, bölgesel ve geleneksel beslenmek, yiyecek ve içeceklere kilo yapıcı niyet ve anlamlar yüklemek, metabolizmaya, sindirim sistemine, bedenin diğer organ ve sistemlerine yıkıcı niyetler yükleyerek suçlamak, bedendeki fazla kiloları sevmek ya da onlara kızmak, sürekli

fazla kilolardan şikâyet etmek ya da memnun olduğunu dile getirmek, yiyecek ve içecekler konusunda fazla bilgiye sahip olmak, mutfak ve yiyeceklere takıntılı olmak, yiyecekleri sevmek, motivasyon eksikliği, hayatta amaç belirleyememek, televizyon reklamlarındaki sloganlardan etkilenmek, sık sık olumsuz haber izlemek, yaşama ve politikacılara tepkili olmak, yetişkinliği kabullenememek, çocuklukta öğrendiği inançları devam ettirmek, ebeveynlerin yanında yaşamak, duyguları hareket ve beslenmeyle ilişkilendirmek, duyguları yönetememek, kilolu insanların düşünce ve inançlarından etkilenerek onları kabullenmek, sürekli eksikleri görmek, kendini, bedenini ve yaşamı sevmemek, zihninde gelecekte olması istenilen ideal beden resminin olmaması, odağını günlük ihtiyaçlarını karşılamaya çevirmek, dağınık düşünce biçimi, odaklanamamak ya da yanlış odak istikameti.

Evet, kaç tanesini çizdin? Aslında kaç tane çizdiğin önemli değil, önemli olan konuyla ilgili farkındalık kazanman. Hepimiz şu an yan yana olsak, her birimiz farklı maddeleri işaretlemiş olurduk. Yukarıdaki liste seni korkutmasın, tüm bunların tek bir çözümü var ve o çözümü kitabın içinde bulacaksın.

Obezite Toplumsal Bulaşıcı Bir Hastalıktır

Ailede ya da yakın arkadaşları arasında şişman kişiler olanlarda obezite olasılığının daha fazla olduğu görülmüş. California Üniversitesi Öğretim Üyesi James Fowler, araştırmanın şaşırtıcı sonuçlarından birinin, yüzlerce kilometre uzakta olan arkadaşların bile birbirlerinin kilo durumunu etkileyebildiğini söylüyor. Araştırmaya göre, bir arkadaşı obez olan kişinin aşırı şişman olma olasılığı %57, kardeşi obez olanın %40, eşi obez olanınsa %37 oranında artıyor. Çok yakın arkadaşlıklarda risk üçe katlanıyor. Cinsiyetin de önemli bir unsur olduğu belirtilen araştırmada, aynı cinsiyetten arkadaşlıklarda bir kişinin obezite riskinin arkadaşlarından biri kilo alıyorsa %71 arttığı belirtildi. Erkek kardeşler arasında bu risk %44 olurken, kız kardeşler arasında %67'ye çıkıyor. Bilim adamları, birlikte vakit geçiren insanların yeme ve spor yapma alışkanlıklarının birbirine benzemesinin tek başına açıklayıcı olmadığını düşünüyor. Araştırmacılar,

obez akrabaları ve arkadaşları olanların, kabul edilebilir kilo konusundaki fikirlerinin değişmesinin önemli bir unsur olduğunu belirtti. New England Journal of Medicine'da yayımlanan ve Milli Yaşlılık Enstitüsü tarafından desteklenen araştırma 12.067 kişi üzerinde yapıldı. Doğal kilo alma ve kilo almadaki diğer faktörlerin incelendiği araştırmada, bu konudaki en büyük etkinin aynı genleri paylaşmakta değil, arkadaşlık ilişkisinde görüldüğü belirtildi. Dünya çapında 400 bini obez olmak üzere 1,5 milyar şişman yetişkinin olduğu söyleniyor.

Şişmanlık Tarihte Bir Bilincin Sonucu Olarak Hatırlanacak

Hipokrat MÖ 400'lerde iki ana beden yapısını, kısa-şişman ve uzun-zayıf olarak tanımlamıştır. Yaşamda hiçbir şey kalıcı değildir, her canlı doğar, gelişir, yaşlanır ve ölür. Şişmanlık 18.yüzyılda popülerlik kazandı ve gelişti ve 2010 yıllarında yaşlandı, gelecek yüzyıllarda da ölmesi muhtemeldir.

Eskiden fazla kilolu olmak aydın, zengin, makam sahibi, yönetici, toplumu yöneten sınıfa mensup olmanın sembolüydü; zayıflıksa işçi, çiftçi ve fakirlik sıfatlarıyla algılanıyordu. Bu algı her geçen gün tavandan tabana yayıldı, bugünse tersine döndü. İnsanlık, tarihi boyunca birçok konuda bilinç seviyesinde evrim gerçekleştirdi.

Bir zamanlar insan eti yiyorduk. Bilincin sonuçlarından memnun kalmayan insan, bir süre sonra bu davranışın doğru olmadığını fark ederek insanlık tarihinden bu bilinci yok etti. Artık kimse insan eti yemiyor. Bir zamanlar insan öldürmek kahramanlıktı, onu onurlandırıp alkışlıyor, bir güç başarısı olarak ödüllendiriyorduk, fakat artık insan öldüren kişi toplumda katil olarak görülüyor. İnsanlık bilinci zaman dilimleri içinde evrimleşir, değişir. Belki de gelecekte hayvanları öldürmeyerek ceset yemenin yanlış olduğu bilinci gelişecek. Vejetaryenlik bilincinin temelinde bu yatmaktadır, her geçen gün de bu bilinç yayılmaktadır.

Fazla kiloların farklı algılandığı bir yüzyılda yaşıyor olman, senin kendi gerçeklerini değiştirmene engel değildir.

Her Kadın Fazla Kiloludur

Evet, her kadın fazla kiloludur, çünkü kadınlar her zaman kilolu olduklarına inanırlar. Gerçekten fazla kilosu olanları anlayabiliyoruz ama bir de 1.75 cm boya sahip, 62 kilo olan bir bayanın 55 kiloya düşmek istemesi gibi durumlarla karşılaşıyoruz.

Toplumumuzda kız çocukları ev işleri, aileye bağlılık, süslenme püslenme ve iyi bir eş olma bilinciyle, erkek çocuklarsa ciddi, güçlü kuvvetli, evini geçindiren, aile kuran ve koruyan biri olma biliniciyle yetiştirilir. Bu bilinç erkeğin makro, kadınınsa mikro düşünmesine ve davranmasına sebep olur. Erkek resmin bütünüyle ilgilenirken, kadın detaylarla meşgul olur. Öte yandan mükemmellik, ahenk, estetik, zerafet detaylarda yatar. Bazı kadınlar bu detaylı düşünce tarzından dolayı, bedenlerinden daha fazlasını ister. Fakat bir tehlike olan kilo alma korkusu ve sürekli bedenden şikayetçi olma ve ona odaklanmak ileride kaçınılmaz bir şekilde kilo alınmasına sebep olur.

Bedene sevgi verip ve şükretmen gerekirken bedenden şikâyet etme, çünkü bilinçaltı bu şikâyetleri hastalığa çevirerek ya da fazla kilo alarak çözmeye çalışır.

En Büyük Bilim Kendini Bilmektir

Zihnini ve bedenini tanımaz ve işlevlerini bilmezsen, bedenin ve yaşamından istediğin sonuçları alamazsın. Hammaddeyi tanımazsan yapıyı doğru inşa edemezsin. Bugüne kadar farkındalık kazanabilmek için bizlere birçok bilim dalı öğretildi, fakat unutulan ve ihtiyacımız olan bilim kendini bilmektir.

Evrende var olan tüm bilimler, kendini bildiğinde hizmet etmeye başlar.

Bebek anne karnındayken tüm enerjisini bedenini şekillendirmek için harcar. 0-6 yaş aralığındaki çocuklar bedenini iyi tanır ve bedeniyle meşguldür. Yaş ilerledikçe çocuğun merakı ve ilgisi dış dünyadaki bilince yönelir, bedenine ilgisiyse azalır. Zihin ve beden arasında fark açılır. Bebek ve çocuklar, bedenlerini yetişkin insanlara göre daha iyi tanır ve enerjilerini daha iyi yönlendirirler.

Eğitim sistemimiz zihin ve bedene bütün olarak bakamıyor ve kişinin ihtiyacı olmayan bilgiyi veriyor. Aslında çocuklara öğretilmesi gereken

bilgi, zihin ve bedenin bütünlüğü ve ihtiyaç duyduğumuz gerçek bilginin bedende var olduğudur. Evrendeki tüm bilgi bedenimizde mevcut, bu yüzden beden en büyük kütüphanedir. Einstein gibi değerler, uzaya gitmedikleri halde uzayın gizemlerini bizlere verdiler. Sence Einstein bu bilgiyi nereden buldu?

Maalesef yetişkin olduğumuzda bedenimiz üzerindeki bilgeliğimizin üzerine ego bilgileriyle bir duvar örmekteyiz. O yüzden çocuklar yetişkinlere göre daha çabuk iyileşirler. Dünya üzerindeki binden fazla bilim dalı bilgi için gelişiyor, ama yine de diğer bilimlerle "kendini bilmek" bilimi arasında fark var. Tüm bilimler insanlığın bilinçlenmesine hizmet eder. Kendini bilme bilimiyse insanın kendisini bilme bilinciyle ilgilenir. İnsan kendini bildikten sonra, diğer bilimleri faydalı yönde kullanabilme ihtiyacı ortaya koyabilir. Sen kendini bildiğinde tüm bilimler sana hizmet edecektir.

Kendini bilmek, diğer bilimleri kendi hizmetinde kullanabilmek demektir.

Kendi Kendine Tedavi

Nöro Naturel Beden, ses ve ışık enerjileriyle inançlarını tekrar yapılandıran bir değişim ve kendi kendine tedavi yöntemini destekler. Kilo sorununu senin için bir başkası çözemez çünkü yaşanmışlıklarını ve bilinç yapını kimse senin kadar iyi bilemez. Bilinç kodlama teknik ve metotlarıyla bilincini yeniden yapılandırabilirsin. Seni senden daha iyi tanıyan ya da gücünün kapasitesini bilen bir alet olmadığından tüm sorunlarının çözümü yine sendedir. Sende saklı olan bir çözüme ancak içsel yolculukla ulaşabilirsin.

Bedende bir sorun varsa, çözümü zihindedir. Sağlık ve hastalık aynı enerjinin iki farklı kutbudur.

Doğadaki en büyük şifa merkezi bilincin ta kendisidir. Genetik ve geçmişimizden gelen, insanda var olan tüm bilgiler bilincimizde mevcuttur. Beden hastalık üretebiliyor ya da hastalığı kabul edebiliyorsa, şifa da verebilir. Şifa ya da hastalanmak bilincimizdeki verilerle ilgilidir. Bir insanın yaşadıklarını, gördüklerini, ilişkilendirdiklerini, algıladıklarını,

deneyimlerini, duygularını ve inançlarını, kimse kişinin kendisinden daha iyi bilemez. İnsan çok karmaşık bir yapıdır ve anlık değişimlerle hayatı algılar ve algılatır. Burada birçok ilişki ve ilişkilendirme var. Bedende 100 trilyon hücre ve 100 milyar nöron vardır, her biri canlıdır ve birbirbirini etkiler ve burada patron sensin!

Aklında olsun, en büyük şifacı sensin ve en doğru tedavi kendi kendine tedavidir.

Beden Kendini Tedavi Eder

Beden kendi kendini tedavi eder, yeter ki sen aklınla bedenin işine fazla karışma. Zihin gücünle bedenin seviyesine in, onu dinle ve anlamaya çalış, ihtiyaçlarını karşıla. Ona karşı olma, onunla birlikte ahenk ve uyum içerisinde süreci iyileştir. Bedenin bilgeliğinin farkında değilsen bu senin bunu görememenden ve zavallılığından kaynaklanır. Bedenine bir bak, nasıl da çalışıyor, insanlık bedene bakarak basit aletler yapabildi ama bir beden yapmayı asla beceremedi!

Grip olduğunda ilaçla bir haftada ya da ilaçsız yedi günde iyileşirsin. İşte bu bedenin kendi kendine tedavi edici özeliğini çok da iyi anlatmaktadır. Çocukluğunda yaramazlık yapıp bir yerini incittiğini ailenden sakladığın ya da düşüp bir yerini acıttığında, erkeklik elden gitmesin diye acımadığını söyleyerek yardım ve tedavi desteğini geri çevirdiğin günleri bir hatırla. Yaramazlığımızı bastırmak için acı çeke çeke içine attığın ama zamana bırakıldığında kendi kendine iyileşen rahatsılıklarını düşününce, bedenimizin iyileştirici gücünü görmezlikten gelmek zor.

Avustralya'daki Aborjinlerin, çeşitli otlar ya da enerji çalışmalarıyla birçok hastalığa şifa bulduklarını sık sık duymuşsundur. Bu uzmanlaşmış Aborjinlerin başarısı mı yoksa bedenin kendi kendine şifa verme yetisi midir? Parmağını kestiğinde, nasıl oluyor da yara kendi kendine kapanıyor? Bedenin şifa verme, onarma yeteneği nereden geliyor? Onca hekimin ve ilacın tedavi edemediği hücre ya da organı, beden nasıl tedavi edebiliyor? Çok kez duymuşsundur, bazı insanlara tedavisi yok denerek kanser teşhisi konur ama o hasta zamanla mucizevi bir şekilde hastalığı yener.

Ben her zaman annelerin,“Öpeyim de geçsin,” demesini çok

sevmişimdir; gerçekten o öpücüğün çocuğu iyileştirdiğine şahit olmuşsundur.

Montreal'de bulunan Bliss Hastanesi'nde, anne öpücüğünün en güçlü ağrıkesici olduğu ve bağışıklık sistemini mucizevi şekilde geliştirdiği gözlenmiştir. İngiltere'nin Lincolnshire bölgesinde yaşayan Alice Lawson isimli bebek menenjite yakalanır. Böbrekleri iflas eder, felç geçiren küçük kız diyaliz ve yaşam destek ünitesine bağlanır. Bir süre sonra doktorlar ailesine hiç şansı kalmadığını artık yaşam destek ünitesini kapatmaları gerektiğini söylerler. Yaşam destek ünitesi kapatılmadan önce annesi son kez veda etmek için onu öper ve kızın fişi çekilir. Ama küçük kız fişi çekilmesine rağmen nefes alıp vererek yaşamaya devam eder.

Bedenin kendi kendine şifa etmesi, bilincindeki öz verilerle alakalıdır. Yaratıcı tarafından tüm canlılar için yazılmış olan kodlar vardır. Hayatta kalabilme, nesli devam ettirme ve diğer faydaları olan öz kodlardır bunlar. İnsanın bu bilinç verileriyle savaşı sona erdiğinde, bilinç bedeni otomatik olarak tedavi eder. Bedende kilo stokunu oluşturan mantık da aynı şekilde çalışıyor, bilinçteki natürel denge ayarlarının bozulması bedenin kilo almasına neden oluyor.

Newton ve Kuantum Fiziği

Bugünkü tüm bilimlerin temelinde klasik Newton fiziği yatar. Bundan yaklaşık 150 yıl önce klasik fizik yasalarının egemen olduğu somut evrende artık her şeyin çözümlendiği düşünülüyordu. Bunun sebebi, somut evrende meydana gelen bütün olayların mevcut fizik yasaları ile açıklanabiliyor olmasıydı. 1900'lü yıllarda maddenin atomik boyutlarında hangi fizik yasalarının var olduğu araştırılmaya başlanmış ve bugün kuantum fiziği olarak adlandırdığımız fizik alt alanı ortaya çıkmıştır.

Newton fiziğinde en küçük parçanın atom olduğunu kabullenmiştik. Atomun parçalanmaz olduğu bilgisi uzun yıllar, atomun içine bakmamızı engelledi. Atomun altına bakamadıkça da gelişmeyi ve çözümü bulamadık.

Kuantum fiziğinin ortaya çıkışı klasik fiziği yok etmedi. Bu iki fizik sadece farklı boyutlarda farklı yasaların geçerli olduğu gerçeğini ortaya koydu. Her ikisi de mükemmel bir uyum içindedir. Bu iki fizik bir bütünün

iki parçasıdır. Kabaca söylersek Newton fiziği gözle görünen enerji hareketlerini, kuantum ise gözle göremediğimiz enerjilerin hareketini anlatır. Kısaca biri atom ve üstü diğeri de atomun altındaki enerji hareketlerini açıklar. Fiziğin sınırlarını net olarak belirlemek güçtür fakat genel olarak açıklamak gerekirse fizikteki bir gelişme tüm bilimlerin değişmesine ve gelişmesine sebep olur.

Atom altı soyut enerjilerde yapılan araştırmalar, o boyutlardaki bilimsel yasaları keşfetmemizi sağlamıştır. Kuantum fiziği, temelde maddi evrenin yaklaşık milimetrenin 1/1000 oranında (10-6m) ve bunun daha alt boyutlarındaki soyut enerjilerde meydana gelen olayları yöneten yasaları araştırır.

Bugün bilinci ve soyut enerjilerini daha iyi tanıyoruz, bugün kuantum fiziği sayesinde atom altı enerji parçacıklarının yasalarını biliyoruz ve sevindirici bir şekilde enerjinin yapısı gün geçtikçe netlik kazanmaya başladı.

Nörokuantoloji ve Nöroteknoloji

Kuantum yaşama yeni bir boyuttan bakmamızı sağladı. Her şeyin enerji olduğu, tüm enerjilerin bilincin türevleri olduğu gerçeğini anladık. Felsefe, biyoloji, kimya ve matematik gibi bilimlerin gelişmesiyle, yeni bilimlerin oluşmasına, yeni teknolojilerin gelişmesine, yaşamımızda yeni ürün ve hizmetlerin ortaya çıkmasına yarayan ilerlemeler oldu. Beynimizin mikro hatta nano boyutlarında neler olup bittiğini ortaya koyan yasalarla, düşünce, duygu ve davranışlarımız arasındaki ilişkileri geliştirdikçe yeni Nöroteknolojiler ortaya çıkacaktır.

Nano boyutlarda beynimize müdahale ederek düşünce yapımızı istediğimiz yönde geliştirmek, beynimizin yeniden yapılandırılması, istenmedik davranışlarımızdan ve alışkanlıklarımızdan kurtulmak ve nihayet çeşitli hastalıklarımızın tedavi edilmesi adım adım mümkün olmaya başladı.

Bu anlamda özellikle bilinç ve beyin ilişkisinin tam olarak anlaşılması için fizikçiler, nörologlar ve psikiyatrlar mutlak anlamda ortak çalışmalıdırlar.

İnsan beyninde meydana gelen olayları da fizik yasaları yönetiyor, ayrıca kalbimizin pompaladığı kan miktarıyla damarlarımızdaki kanın akış hızı ve

bununla tansiyon arasındaki ilişki de fizik yasalarının yönetiminde. Günümüze kadar klasik fizik yasalarından yararlanılmış ve belli bir noktaya kadar da başarı sağlanmıştır ancak beynin daha küçük boyutlarına yani soyut enerjilerine inildikçe meydana gelen olayların klasik fizik yasalarıyla anlaşılması mümkün değildir. Elbette bu son derece doğal, çünkü bu boyutlarda artık klasik fizik yasaları etkisini kaybediyor ve kuantum fiziği yasaları geçerli oluyor. Dolayısıyla beyin araştırmalarında kuantum fiziğinin kullanılması artık bir zorunluluk.

Ben Deniz Egece, sana iki şükran ve bir sevgi gönderiyorum.

2. BÖLÜM



ENERJİ

Sen Bir Enerjisin

Sen, elma, kitap, koltuk, güneş, araba, aldığın nefes...Bunların her birinin senden farklı olduğunu düşünsen de hammaddeniz aynıdır. Sen onlardan, onlar senden bir parçadır. Bir kum tanesinde tüm evrenin keşfi yatar. Senin en küçük parçan titrer, o senin bedeninin lisanıdır. Titreşim dilini bildiğinde, bedenin sinyallerini anlar ve ihtiyacını karşılarsın. Çevrendekilerin düşüncelerini okur, bedeninin ne demek istediğini anlar, çocukları algılarsın, sen ve tüm enerjiler her an titremektesin.

Dokunduğunu düşündüğün her şey, senin dokunamadıklarındır. Yürürken yere bastığını düşünürsün ama basmazsın. Çok gördüm, çok yaşadım dediklerin, okyanustaki bir su damlası kadardır. Sen en büyük benim dersin, ama senin en küçük parçan senin en büyüğündür. O olmayınca sen olmazsın, sen artık başka bir sensindir.

Yaşamını gözlemle, bütünün resmi içinde bir parçasın. Sen bir formsun. Senin içinde de binlerce form var, sen de formun içinde bir parçasın. Etkilenirsin sudan, sesten, ışıktan, havadan, bulunduğun formdan. Etkilersin bedenini ve zihnindeki suyu, ışığı yaşam formlarını, hücreleri. Sen bir kişiyim diye düşünürsün, ama bedeninde trilyonlarca yaşamı barındırsın, sen üzülünce üzülürler, sen sevinince sevinirler.

İçinde ne varsa onu verirsin dış dünyaya, ne verirsen de onu alırsın. Dış dünya dediğin iç dünyandan ürettiğin somutlardır. Kapattın mı gözünü yok olur somut dünyan soyut dünyandaki yaşamını seyredersin; bir bakmışın soyuttasın bir bakmışın somuttasın. Tüm yaşamın iki dünya arasında geçer. Soyut hayallerine ilgi gösterdiğinde somutlaşarak gerçeklere dönüşür. Aynı

şekilde somut olan şeyler de ilgilenmezsen soyut olur. Yaşarken onlarca kez ölürsün, ama öldüğünü bilmezsin. Yaşarken onlarca kez doğarsın ama doğduğunu bilmezsin. Sen doğmadan da yaşarsın öldükten sonra da. Doğum ve ölüm dediğin bedenin büyük değişimidir; bilincinse ebediyen yaşar. Sen dünyanın içinde mi yaşıyorsun, yoksa senin içinde bir dünya mı yaşıyor?

Enerji

Einstein'ın Rölativite teorisi her şeyin enerji olduğunu kanıtlamıştır. Evrenin kendisi, yıldızlar, dünyamız, yediklerimiz, içtiklerimiz, hareketlerimiz, yağ hücrelerimiz, bedenimiz, düşüncelerimiz, duygularımız, organlarımız, nesneler, gördüğün ve görmediğin her şey bir enerji formudur ve formların yaşadığı, hareket ettiği ve var olduğu ortamı meydana getirir. Bütün enerji formları birbirleriyle etkileşim halindedir ve titrer. Ancak hepsinin kendine özgü nitelikleri ve nicelikleri vardır. Biz onların bazılarını somut bazılarını soyut biçimde algılarız.

Biz içinde pek çok enerjiyi barındıran bir enerji bütünüyüz, yani biz bir enerjiyiz! Biyokimyasal süreçlerle elektrik üreten, ürettiğimiz elektron akımlarıyla elektromanyetik alanlar yaratan, düşünen, hisseden, kaslarımızı ve bedenimizi hareket ettiren, çalışan, konuşan ve faaliyet gösteren bir enerji kolonisiyiz.

Burnumuz, kulağımız, saçımız, tırnağımız, akciğerimiz ya da kanımız farklı görüntü ve işlevlere sahipse de hammaddelerini enerji oluşturur. Evrendeki her şey enerjidir ve enerji yok olmaz, yoktan var edilemez, sadece şekil değiştirerek dönüşür. Somut dünyada her şey atomlardan, atomlar enerjiden, enerji de bilinçten oluşur.

Temel parçacıklar atomları oluşturur. Atomlar birleşerek hücreleri, hücreler organları meydana getirir. Beden bölümlere ve odalara ayrılmış olsa da tek bir hammaddeden mütevellittir. Bedenimiz bir enerji kolonisidir.

Evrendeki enerjileri soyut ve somut olarak algılarız. İnsan olarak soyut (temel parçacıklar) ve somut (atom) enerjilerden meydana geliyoruz ve tüm bu enerjiler birbirleriyle bağlantı içinde. Bedendeki enerjiler titreşimle etkileşimdedir ve birbirlerini etkiler, karşılıklı olarak etkilenirler.

Somut enerjiler soyut enerjilerden türer, somut enerjilerse parçalandığında soyut enerjiye dönüşür. Somut enerjimiz bedenimiz ve parçalarıdır; hücre, organ, kol bacak, fazla yağlar, görüntü, davranışlar, atomlarımız gibi. Soyut enerjimiz zihin ve bedenimizin temel parçacıklarıdır. Elektron, proton, bozon, lepton, foton, duygu, düşünce, sezgi, inançlarımız gibi. Zihin soyut bir enerjidir, içinde düşünce ve duyguları barındırır. Bedense somut bir organizmadır ve en küçük parçası atomdur. Enerjinin devinimi ne kadar artarsa o kadar soyutlaşır, aynı şekilde yavaşladığındaysa katılaşır. Aslında bilinçte her enerji aktif olarak ortaya çıkar, sonradan pasifleşir ve devinimi yavaşladıkça somutlaşır. Bütünden temel parçacıklara küçülerek indikçe sahip oldukları kuvvet miktarı artar, dinamikleşir, hızla değişir. Somut olarak görünen şeyin, tam olarak 99.999'u boşluktan ibarettir. O yüzden bebeklerin bedenleri daha hareketli ve elastiktir, devinimi yavaşladıkça yaşlanır katılaşır ve hareketi azalarak değişime uğrar.

Her madde entropi yasasıyla çalışır. Canlılar yaşlanır ve ölür, entropi her şeyin yıprandığını söyleyen yasadır. Öldüğümüzde atomlarımız dağılır ve başka nesnelerde yeniden devreye girer. Bugün bir bedende yağ olarak yer alan atom, yarın bir zeytinin yapısında görev alabilir. Bilincin ömrü sonsuzdur.

Bilincin bir sonraki adımıdır enerji, bilincin sonucudur ve her enerjinin bir bilinci vardır. Bilinç olmazsa, o enerjinin türü ortaya çıkmaz. İnsanların, hayvanların, nesnelerin, bitkilerin farklı görünmelerinin sebebi bilinçlerindeki enerji türevlerinin yapılanmalarıdır. Her bilinç bir enerjiyi ortaya çıkartır. Ağacın, hayvanların, toprağın, suyun, elementlerin, taşın bilinci kolonileşerek dünyamızı oluşturur. Evrenin ana maddesi bilinçtir, bilincin aldığı duruş enerji ve maddeyi şekillendirir.

Evrendeki her şey bilincin ürettiği enerji türevleridir.

Fazla kilolar bir enerji stokunun formudur. Bilinçte beden için stok bilinci yoksa beden ideal haline kavuşur. Yağ hücreleri de bir bilinçten türemektedir. Yağ hücresi bilincin gelecekte kullanmak için ürettiği stokudur. Bilincindeki stok üretim verisi, bedende fazla kilo olarak ortaya çıkar.

Bilincin neyse bedenin de o şekli alır tıpkı yaşamın da bilince göre

oluştuğu gibi.

Geçmişte bir veya birkaç kişi bedende kilo stokunun faydalı olduğuna dair bir bilinç üretti. Zamanla bu bilinçler güçlenerek rezonansı gerçekleştirdi. Dış bilinçten aldığımız bu bulaşıcı enerjiyi bilincimizde kabullenerek kendi bedenimizde kilo fazlası oluşturmasına sebep olduk.

İnsan soyut ve somut enerjilerden meydana geldiği gibi, soyut ve somut iki enerji dünyası arasında yaşamaktadır. Gözlerimizi açtığımızda somut dünyada yaşarken, gözlerimizi kapatınca soyut dünyaya geçeriz. Gözümüz kapalıyken zihnimizde canlandırdığımız resimlerle açıkken gördüğümüz resimler arasındaki farkı anlayamayan zihin, hayal, rüya ya da gerçeği fark edemez. Zihnimizde kabullendiğimiz düşünce ve resimler bir süre sonra hayatımızın gerçekleri olur ve onlar bir süre sonra hafızamızda hayal olarak yerlerini alır.

Düşüncelerimizin ürettiği resimlerin içinde yaşarız.

Fazla kilolarımız da inançlarımızdan ortaya çıkıyor. Zihnimizde kilolu olmamız, bir süre sonra somut dünyada da kilolu olmamıza neden oluyor. Gözlerimizi açtığımızda zihnimizdeki resimleri, somut dünyaya akıtarak onları somutlaştırırız. Gözlerimizi kapattığımızda tüm enerjimizi içeri akıtarak, bedende enerji birikimi meydana getiririz. Uyuduğumuzda beş duyumuzun ritmi azaldığı için, dış dünyayla alışverişi keser. Bu sebeple ürettiğimiz tüm enerji içeride birikir. O yüzden sabah uyandığımızda kendimizi güçlü ve enerjik hissederiz. Rahatsız edici bir uyku uyuduysak sabahında yorgun olduğumuzu hissederiz. Beden uyku devresinde çocuğun gelişmesi için ihtiyaç duyduğu enerjiyi üretir. Hastalandığımızda da uyuyarak kendi kendimizi tedavi etme şansımız vardır. Hastanelerde sus işareti yapan hemşire fotoğraflarının sebebi budur. Hastane gibi izole ortamlarda, beden düşük frekans titreşiminde olduğundan daha az miktarda enerji tüketir; böylelikle daha fazla enerji üretmiş olur. Bunu da beden tedavisine ya da gelişiminde kullanır.

Şu an bu satırları okurken somut dünyada yaşam sürüyoruz, bir dakikalığına gözlerini kapat ve içerdeki dünyada farkındalıkla sessizce kendini dinle. İşte fark etmeden yaptığımız dünyalar arası yolculuğun durumu budur. Bir soyut bir somut dünyalar arası yolculukla anbean yaşam süreriz, spermden ölüme kadar bilincimiz her an açıktır ve yaşam koma

durumu dahil hiçbir şekilde durmaz, hep devam eder.

Her Enerjinin Manyetik Alanı Vardır

Bizler birer radyo gibi yayın yaparak manyetik alan oluştururuz. Ya da radyo alıcısı gibi belli yayınlar manyetik alanımıza girer. Düşünce, inanç, duygu ve davranışlarımız ne kadar güçlüyse yayınlarımız da o denli güçlü olur. Zihnimizdeki resimler ne denli netse yayınlarımız da o denli net olur. Söylemlerimizin gücüyle, sesimizin manyetik alana ulaşması arasında doğru orantı vardır.

Düşüncelerimiz bilinç merkezinden çıkar, döner dolaşır ve merkeze geri döner.

Yapıcı düşünce yaydığımızda manyetik alanımızda yapıcı sesler ve görüntüler oluştururuz, buna göre yıkıcı düşünceler de tersi etki yaratır.

Manyetik alanımıza dış bilinçteki her türlü enerji girebilir ve çıkabilir. Farklı frekans yayın ve alan enerjileri kısa süre manyetik alanda kalır. Eşdeğer yayınlarıysa bilinicimize çekerek, yaşamımızın içersinde var ederiz.

Neyi düşünür, neyi işitir, neyi izler ve neyi konuşursan o yönde bir manyetik alan oluşturursun.

Yiyecekler, içecekler, diyet, hareketsizlik, kilolu insanlar gibi kiloyla ilgili sebepleri konuştukça, düşündükçe, işittikçe, izledikçe kilo yapan enerjiler manyetik alanına girer. Burada kilo alımı hakkında yapıcı ya da yıkıcı düşünce de üretsen, aynı sonucu alacaksın.

Enerjilerin Merkezi

Her enerji formunun içinde başka bir enerji formu vardır. Bir oda bir dairenin içindedir, bir daire evin içindedir. Ev diğer evlerle birlikte bir sokağı oluşturur. Sokaklar birlikte bir mahalleyi oluşturur. Mahalleler birleştiğinde şehir meydana gelir. Peş peşe gelen her form, daha büyük bir bütünün parçasıdır. Bedenimizde de her formun içinde başka bir enerji formu vardır. Her formun kendi içinde merkezleri olmasına rağmen, bütün koloniyi yöneten bir merkezi bulunur.

Enerji kolonilerinin ortaya çıkışını, var olma sürecinin devamlılığını sağlayan, kontrol eden geliştiren ya da yok eden bir merkez vardır. Dünyamızın, galaksilerin, ülkelerin, toplumların ya da insanın bedeninde de enerji merkezi vardır. Enerji merkezi, kolonideki diğer enerjilerin var olmasını ya da yok olmasını sağlar.

Güneşimiz, gezegenlerin ve dünyamızın enerji merkezidir. Bir ülkenin enerji merkezi bir veya birkaç metropol kentidir; enerji o kentlerde üretilerek tüm ülkenin yaşamasına ya da yok olmasına sebep olur. Bir toplumun yaşam standardının yükselmesi ya da düşmesi, o ülkenin lideri ve takımının enerji yönetimiyle oluşur. Aynı şekilde bedenimizin yaşaması, sağlıklı, ideal, dinç, taze, genç ve hareketli olmasını sağlayan enerji merkezi de bilinçaltıdır. Bilinçaltı bedenimizdeki diğer enerjilerin bilinçlerini yönetir. Diğer bilinçler komutları takip ederek ortaya çıkardıkları enerjileri yani hücreler, kan, hormonlar, organlar, sistemler gibi ortaya koyarak işlevlerini sürdürür.

Bedenimizin enerji merkezi kalp, kan ya da nefes değil, sadece bilinçtir.

Bedendeki tüm fonksiyonlara hayat veren, ya da onu öldüren çıkış merkezi bilinçaltıdır. Bilinçaltının inanılmaz bir gücü vardır.

Tüm fazla kilolar, şekil bozuklukları, hastalıklar bilinçaltı merkezlidir.

Bu sadece bedenimizin şeklini oluşturmakla kalmaz, aynı zamanda yaşamımızın kalitesini ya da kalitesizliğini ortaya koyar.

Andaki Enerji En Güçlü Enerjidir

Doğduğun andan itibaren ölüm gününe bir adım daha yaklaşıyorsun, o zaman yaşamını neden koşarak yaşıyorsun? Şimdiki an, var olduğun ve her zaman var olacağın zamandır. Yaşamak istersen ya şimdi olacaktır ya da asla olmayacaktır.

Andaki enerji geleceği yaratır, bedeni tedavi eder; hayatın kendisidir. Andaki enerjide yaşadığın farkındalık, bu dünyada yaşadığın süreçtir. İdeal bedene ulaşmanın en önemli sırrından biri andaki davranışlardır. Andaki enerjiyi farkındalıkla yaşamıyorsan kilo alman kaçınılmazdır. Zihin ve beden andaki enerjiye odaklandığında birliktelik oluşur, eğer farklı zaman dilimleri ve mekânlardaysa kilo alınması kaçınılmazdır. İdeal bedeni

oluşturacak doğru düşünceler andaki enerjide eyleme dönüştüğünde, gelecekte ideal bedeni oluşturur.

Beden ve yaşamın değişmesi, oluşumu ya da üretimi, andaki enerjiye odaklandığında gerçekleşir.

Beden beslenirken zihin farklı konularla meşgulse zihin bedenin doyup doymadığını fark etmez. Zihin beslenirken bunu göremediği için fazla beslenme gerçekleşir, ama farklı konularla meşgulse, meşgul olduğu konuların resimlerini görür. Yani, zihnin o anda yemek yediğini biliyor ama bunu göremiyor, dolayısıyla ilerleyen saatlerde tekrar açlık sinyali almaya başlıyor. Üstelik yediklerinin tadının ve kokusunun farkına varamadığı için doyumsuz oluyor. Bu durumda miden doyuyor ama gözün doymuyor.

Kaç sene yaşadığın değil, kaç andaki dilimde var olduğun önemlidir.

Isı Enerjisi

Bildiğimiz gibi maddenin üç hali katı, sıvı ve gazdır. Maddelerin içindeki moleküllerin sürekli hareket etmesiyle ısı enerjisi ortaya çıkar. Maddenin hareket miktarıyla ortaya çıkardığı ısı doğru orantılıdır. Madde ısındıkça moleküllerin kinetik enerjisi artar. Bu nedenle enerjisi fazla olan bedeni sıcak, enerjisi az olan bedeni ise soğuk olarak hissederiz. Isısı artan madde taneciklerinin titreşim hızı artar ve tanecikler birbirinden uzaklaşmaya başlar. Maddenin ısı kaybetmesi durumunda taneciklerinin titreşim hızı azalır ve tanecikler birbirine yaklaşır. Isı kalorimetre kabıyla ölçülür.

Bir kalori, 1 gram suyun sıcaklığının 1 derece yükseltilmesi için gerekli ısı miktarıdır, buna gram kalori de denir. Besinlerdeki enerji miktarı kilogram / kaloriyle ölçülür. Yani besinin bir kalorisi dendiğinde 1kilo / kalori anlaşılır.

Buz ısıyla suya, su daha yüksek ısıyla buhara dönüşür. Isı yükseldikçe buhar suya, su buza dönüşür Fakat burdan kas yağa, yağ da kasa dönüşür sonucunu çıkaramayız. Kas kastır, yay yağdır birbirine dönüşmez, tıpkı demiri ısıtınca altın olmayacağı gibi.

Isı enerjisi ve sıcaklık dinamik, aktif ve kırılgandır, devinim hızı daha yüksektir. Neşe, kahkaha, olumlu düşünce, olumlu duygular sıcaktır. Zihni ve yaşamı renklendirmek, yenilemek, geliştirmek sıcak enerjidir. Spor

yaptığımızda, hamama ya da saunaya girdiğimizde vücut ısısını arttırarak beden ve zihindeki enerjinin devinimini aktifleştiririz. Bu durumun etkisiyle yazları kilo vermek daha kolaydır. Amacımız olduğunda kilolarımızı unutup daha hareketli bir yaşam sürdürdüğümüzde kilolarımızın kendiliğinden gittiğine çok kez şahit olmuşsundur. Âşık olduğunda ya da sevdiğinde kilolar otomatik olarak bedeni terk eder.

Doğal özelliklerini bozmamış tüm sebze ve meyveler sıcak enerji grubuna girer. Taze sebze ve meyveler daha sıcak bir enerji grubudur. Soğuk ısı enerjisi sert, hantal, durağan, hareketi azalmış, dinamik olmayan enerjidir ve atom altı enerjilerinin devinim hızları daha yavaştır. Nefret, pişmanlık, kin, olumsuz düşünce ve duygularsa soğuk enerjilerdir.

Vücudumuzdaki yağlar ve varlıklarının devamlılığı soğuk enerjinin sonucudur. Dondurucuların işlevleri bu yöndedir, yiyecekler sıcakta eriyip yok olurken, soğukta stoklanarak uzun vadede yaşar. Kışın kilo alırım, yazın kilo veririm diyen pek çok insan vardır. Her türlü et de bu gruba girer, midenin besinleri hazmetme süreleriyle enerjilerin devinimleri doğru orantılıdır. Kırmızı et beyaz etten, balıketi tavuk etinden daha soğuk bir enerjidir. Soğuk, katı, sert, karşımlı yiyecekler ve buzlukta dondurulmuş tüm gıdalar soğuk gurubuna girer. Alışkanlıklar da soğuktur, rutin kalıplaşmış davranışlardır. Zihinsel enerji rutin devinimdeyken, bedende soğuk davranışlar ortaya çıkar. Hareketsizlik kilonun oluşması ve bedene tutunmasında en önemli etkendir. Olumsuz duygular da birer soğuk enerjidir. Duygunun diğer adı ise harekettir. Kişi eğer olumsuz duygulara esir olmuşsa hareketleri kısıtlanır, bu da kilo almasına neden olur.

Bir deneyde, iki golf topunun biri buzlukta soğutulmuş, diğeriyse ısıtılmış ve aralarında 50 derece ısı farkı oluşturulmuş. Standart bir golf makinesiyle her iki top da fırlatıldığında sıcak topun soğuk toptan 50 metre uzağa düştüğü gözlenmiş. Bu deneyin amacı sıcak enerjinin titreşim hızının daha yüksek olduğunu göstermektir.

Enerji Bulaşıcıdır

Gözümüzde bir yam yam adası canlandıralım. O adaya seni göndermiş olsaydık, oradakiler ilk seni yerdi, çünkü onların bilincinde insan yemenin

normal ve doğru olduğu inancı vardır. Adada kalmayı başarabilirsen, insan yemezdin ama birkaç nesil sonra, torunlarının bunu yapma olasılığı yüksek olurdu. Ya da sen o adadaki yamyamlara normal beslenmeyi öğretirdin. İnancının şiddeti, yaydığı frekansın devamlılığı, o adadaki insanların beslenme tarzını değiştirirdi.

Enerjiler birbirlerini modelleyerek bulaşırlar. Güçsüz enerjiler, güçlü enerjilerden etkilenerek kopyalanırlar, buna izin vermezlerse kopyalama gerçekleşmez.

Şimdi, herkesin ideal bedende olduğu bir başka ada düşünelim. Burada fazla kilosu olan hiç kimse yok. Hiçbir zaman da kilolu insan görmemişler. Zihin görmediği bir resmin enerjisini bulaştıramaz. Eğer buraya kilolu bırakırsak kilonun fayda ve kazanç getireceğine inanan ada sakinleri kilo almaya başlar. Ya da kilolu olan kişi bir süre sonra kilolarından arınır. Eğer ideal beden adasında doğup yaşasaydın asla kilo almazdın, bilinç böyle bir bilgi ve resmi görmediği için bunu kopyalayamazdı. Mutlaka yaşamının bir yerinde bilincine bilerek ya da bilmeyerek kilonun fayda getireceğini, seni koruyacağını, güvenli ve iyi bir şey olduğunu empoze etmiş ya da kilolu olma korkun, tepkin, buna duyduğun öfke, bilincinde güçlü bir alan ve veri yaratmıştır.

Somut enerjiler bulaşıcı olduğu gibi, soyut enerjiler de bulaşıcıdır. Durumlar, duygular, düşünceler, inançlar, davranışlar bulaşıcıdır, tıpkı yıkıcı ve yapıcı enerjiler gibi.

Bir odada yapıcı sohbet eden ve kahkaha ile gülüşen iki kişi düşünelim. Dışarıdan kafası karışık, üzüntülü, gergin birisi odaya girdiğinde o kişinin düşünceleri, davranışları hemen odadaki insanlara bulaşır, ortama neşe ve kahkaha yerine stres, tedirginlik ve belirginsizlik hâkim olur.

Düşünce ve duygular bir bedenden bir başka bedene bulaşarak geçerler. Mutluluk, neşe, korku, sağlık, hastalık, şişmanlık, ideal beden, huzur, stres, gerginlik, fakirlik ya da zenginlik bulaşıcıdır.

Burada daha önce bahsettiğim, ABD’de yapılan obezite araştırmasının verilerini tekrar hatırlamakta fayda var. Toplumsal ilişkilerde ailesi ya da yakın arkadaşları fazla kilolu olanların obezite olasılığının daha fazla olduğu kaydedildi. Arkadaşı obez olanın aşırı şişman olma olasılığı %57, kardeşi obez olanın %40, eşi obez olanınsa %37 oranında artıyor. Çok yakın

arkadaşlıklardaysa risk üçe katlanıyor. Cinsiyetin de önemli bir unsur olduğu belirtilen araştırmada, aynı cinsiyetten arkadaşlıklarda bir kişinin obezite riskinin, arkadaşlarından biri kilo alıyorsa %71 arttığı belirtildi. Erkek kardeşler arasında bu risk %44 olurken, kız kardeşler arasında %67'ye çıkıyor.

Enerji ve Beslenme

Canlılar beslenme biçimleriyle ototrof ve heterotrof olarak iki gruba ayrılır. Metabolizma için gereken enerji, organizma açısından besindir. Ototrof organizmalar besinini sentezleyerek üretebilen organizmalardır. Heterotrof organizmalar da başka canlıları yiyerek beslenen organizmalardır.

Birçok insan var olmanın sadece yiyerek ve içerek mümkün olduğunu düşünür. Sağlıklı beden sağlıklı beslenmeyle ilişkilendirilir. Sağlıklı beslenme deyince insanların aklına balık, süt, yoğurt gibi gıdalar gelir. Oysa sağlıklı ya da sağlıksız besin yoktur! Sağlıklı ya da sağlıksız niyetler vardır. Besinlerine hangi niyetleri yüklersen sana o yönde hizmet etmesini sağlarsın. Birinin doğru beslenmesi sağlıklı olduğu anlamına gelmez. Beslenmeye yiyecekler, içecekler, nefes, su, uyku, yapıcı niyetler, düşünceler ve duygular, güneş ışığı, maneviyat, nefes, bedensel hareketlilik, bedene duyulan şükran ve sevgi, dokunulmak, aile ilişkileri, ilişkiler, sosyalleşmek de dahildir. Beslenmek bir insanın var olmasını sağlayan tüm enerjidir. Sadece ağızdan alınan bir enerji insana yaşam vermemektedir. Görme, işitme, dokunma yoluyla aldığımız enerjiler de bedenimizi besler. Ancak resmin tamamı görüldüğünde sağlıklı beslenme ortaya çıkar.

Hitler döneminde Almanya'da, acımasız bir çalışma yapılmıştır. Burada yeni doğan çocukları üç gruba ayırmışlar. Birinci grubu makineye bağlamışlar ve beslenmelerini makinelerle sağlamışlardır. İkinci gruba yemek saatlerinde bir hemşire tahsis edilmiştir. Üçüncü grup ise anneleri tarafından beslenerek tüm gün birlikte zaman geçirmeleri sağlanmıştır. Uygulamanın sonucunda birinci gruptan pek çok çocuk ölmüş, ikinci grupta yarıdan fazlası hayatta kalmış, üçüncü grupta ise ölüme rastlanmamıştır. Bu acımasız deney gösteriyor ki büyüme, gelişme ve sağlık açısından beslenme

tek başına yeterli değildir. Burada anneler tarafından büyütülen çocukların sevgi, dokunma, ilgi, duygu, birliktelik ve buna benzer birçok enerji alışverişine ne kadar ihtiyaç duyduğu net bir şekilde görülmektedir.

Anbean Prensibi

Evrende var olan yaşam anbean değişerek yerini yeni yaşam sonuçlarına bırakır. Bilinçlerdeki veriler gelecekten gelen yeni sonuçları ortaya koyar. Bilincindeki değişim bedenin ve yaşamın anbean değişmesine sebep olur. Bedenimizdeki anbean değişimin mikro boyutta olması nedeniyle bunu yakından gözleyemiyoruz. İdeal bedenden kilolu bedene geçiş anbean oluşmaktadır. Kilo almak ya da kilo vermek, iki yönde de aynı prensipte çalışıyor. Birden kilo almadığımız gibi, birden kilo da veremeyiz ve bu süreci çıplak gözle görmemiz mümkün değildir.

Düşüncelerini değiştirdiğinde zayıflayacağına inanan kişi, altı saniye sonra zayıflamaya başlar. Hedeflediği ideal bedene varış anbean devam ederken, oluşum sürecinde gerçeğini de sabırla desteklemesi gerekir. Anbean değişim yaşamın realitesidir ve değişim ivmesine direnç göstermek ortaya büyük bir enerji koymak demektir. Anbean değişime destek olmak için bu kadar enerji harcamamız gerekmez.

Düşüncelerin değişimiyle başlayan bedensel değişimin anbean gerçekleştiği inancını sık sık güçlendirmek gerekir. Mikro boyutta gerçekleşen değişimi çıplak gözle göremediğimiz için sabırsız ya da tedirgin oluruz. Bedeninin değişimini gözlemleyebilecek nanoteknolojik aletler olsaydı, o zaman kilo vermek çok daha kolay olacaktı.

Oluşum Yasası

Soyut enerjinin somuta, somut enerjinin de soyuta dönüşmesinde ihtiyaç duyulan zamana oluşum süreci denir. Bir çocuğun dünyaya gelmesi de oluşum sürecinde gerçekleşir. Bir düşünceyle başlayan çocuk sahibi olma fikri kırk haftalık bir oluşum süreci sonunda somutlaşır. Doğamızdaki tüm enerji dönüşümlerinde oluşum yasası işler ama süreler de farklılıklar gözlenir. Marangozun bir ağaç parçasını sandalyeye dönüştürmesi iki

saatini alırken, benim gibi bir NNB uzmanının kitabını yazması on senesini alabilir. Koyun, keçi 150, tavşan 28, fare 21, maydanoz 60-70, muz 110-130 günlük oluşum süresine ihtiyaç duyar.

Oluşum sürecine güvenmez ya da bundan şüphe edersen, odağın bozulur! Odak yoksa sonuç da yoktur. Odağının dağılmasına izin verme.

Her birimiz bedende fazla kilo biriktirmeye farklı bir sebepten dolayı başladık. Ama kilo almaya başladığımız günden bugüne kadar, aylar yıllar geçti, neden kilo aldığımızı bile unuttuk! Kimimiz çocukluk, askerlik, evlilik, hamilelik gibi bir sebepten başladık kilo almaya, kimimiz farklı nedenlerle. İdeal bedenden fazla kilolara geçiş bir oluşum sürecinde gerçekleşir. Sen bu kiloları bir haftada almadın. Anbean yaptığın değişim, aylar yıllar içersinde fazla kiloların oluşmasına sebep oldu. Aynı durum ters yönde de çalışmaktadır. Oluşum sürecine sabırla inanıp istenen ideal beden resmini zihninde güçlendirdiğinde, ideal bedene mutlaka ama mutlaka ulaşacaksın.

Enerjinin Rezonansı

Bir hareketin belirli periyodlarla tekrarlanmasına salınım hareketi denir. Salınımın, normal durumuna göre yaptığı yer değiştirme miktarına genlik denir. Genlik salınan bir noktanın ya da bir cismin denge konumundan en çok ayrılan, uzaklaşılan noktadır. Rezonans, fizikte bir sistemin bazı frekanslarda diğerlerine nazaran daha büyük genliklerde salınması eğilimidir. Düzgün itmelerin etkisiyle bir salınım genliğinin artışına rezonans denir. İki titreşenden birindeki titreşimin diğerine atlaması, salınımdaki enerjinin çevre enerjilere sıçrayarak, onlardan etkilenerek bulaşması, kırılma noktası, büyük bir enerjinin açığa çıkışı da denebilir.

Bir enerjinin ivmesinin artıp aniden katlanarak büyük bir enerjinin açığa çıkması, depremin oluşması, rüzgârın etkisiyle ağaçların devrilmesi, toplumda nazar olarak açıklanan bir cam ve bardağın kırılması bir tür rezonansın gerçekleşmesidir. Atatürk’ün düşüncelerinin bir süre sonra tüm ülke insanına yayılması da bir tür rezonanstır.

Zayıflamayı düşündüğünde, 6 saniye sonra zayıflamaya başlarsın, ama bu mikro değişimi gözle göremediğimiz için, bilinçaltımızdaki güçlü ve

eski olan inançlarımız devreye girerek ivmeyi durdurur ve bunun zıt yönde ilerlemesine sebep olur.

Her etkiye karşılık eşit ve zıt bir tepki vardır. Zayıflama istikametindeki etkiyi güçlendirdiğinde, eşit ve zıt miktarda fazla kilolarında mutlaka azalma oluşacaktır. Amacın ideal beden, odağın hareketli yaşam ve ideal bedenin faydaları istikametinde olduğu sürece zayıflama ivmesi her geçen gün artacaktır; tıpkı kartopunun yuvarlanarak büyümesi gibi. Bu ivme her geçen gün artarak ilerlediğinde, mikro değişim makro olarak da ortaya çıkar ve gözle görülür hale gelir. Birkaç gram ya da bir iki kilo gözle görülmezken üç, beş kilo gözle görülebilir hale gelecektir.

İçindeki enerjinin zayıflama yönündeki değişimi küçük bir kıvılcımla başlar, her gün aynı düşünceyi davranış olarak tekrarlandığında enerji gücünü ve etkisini arttırarak devam eder. Kilo ölçeğinin şişman kutbundan, ideal beden kutbuna zayıflaması yönündeki ilk ivme çekim gücün ve enerjinle olacaktır. Kilo ölçeğinin zayıflama yönündeki ivmesinin ilerlemesi sonucunda, bir anda rezonans gerçekleşecek. Birçok enerjinin sana katkı ve desek sağladığını göreceksin. İlk zamanlarda düşünce ve inançların değişimindeki ivme zor olsa da, rezonans gerçekleştiğinde çok kolay olduğunu göreceksin.

Rezonans yapıcı ya da yıkıcı yönde olabilir. Ardı ardına kötü olaylar yaşayan birinin yaşadığı olayların başlangıcına baktığımızda her şeyin bir kötü inanç kıvılcımıyla başladığını görürüz. Tüm olumsuzluklar ve akla gelmeyecek sorunlar yaşamında ardı ardına gelmiş, her şey sadece onu bulmuş gibidir. Bazen enerjin domino taşları gibi ardı ardına düşer, ama unutma ki domino taşlarının arasına boşluk konulduğunda taşların düşmesi durur. Yıkıcı olaylar ya da bir enerji döngüsü söz konusu olduğunda o ortamdan uzaklaşarak araya boşluk koyabilir ya da yapıcı düşünce ve inançları güçlendirerek ivmeyi durdurabilirsin.

Titreşim Yasası

Evrendeki tüm enerjiler titrer, titreşerek birbirleriyle veri alışverişi yapar. Israrla aynı frekansta titreşim yayan enerjiler, bir süre sonra durumdaki diğer enerjilerin etkilenmesine ve değişmesine sebep olur. Güçlü bilinçlerin

titreşimleriyle yaydıkları bilgi diğer bilinçlere de transfer olur.

Titreşimin etkisi, yaydığı dalgaların şiddetiyle orantılıdır. Düşünce, inanç ya da duyguların yaydığı titreşim dalgalarını etkiler. Aynı enerji grubundan olsa da etkileşim ve değişim için dalgaların şiddeti ve tekrarı önemlidir.

Her enerji kendi içersinde çeşitlilik gösterir. Bedenlerimizi oluşturan madde nispeten incedir, çabuk değişir ve birçok şey tarafından kolayca etkilenir. Bir taş parçası çok daha fazla yoğunluğa sahiptir, yavaş değişir ve dış etkenlere karşı direnç gösterir. Kalıplaşmış ve kökleşmiş düşünceler yenilikçi düşünce yapısından daha zor değişmektedir. Fazla kilo bilinci yaydığı titreşimle dünyamızda kilo sorununun yayılmasına sebep olmaktadır. Hastalıklar titreşim frekansı yoluyla yayılmaktadır; televizyonda çıkan bir haberin ardından tavuk aşısı ve tavuk gribi vakasının tüm ülkede yayılması gibi.

Diyet yapmak, diyet kitapları, yemek programları, yasaklar, kiloluların komik, zengin ya da mutlu oldukları imajı sunulması, yiyecek ve içeceklerle sevgi gösterilmesi, sporun zayıflama metodu olarak sunulması, dünyada 580 kiloluk insanların da yaşadığını bilmek senin titreşim frekansının artmasına ve kilonun yayılmasına sebep olur. Kilo merkezli tüm bilinç bu yönde titreşim göndererek manyetik alan oluşturur. Kişi yapıcı ya da yıkıcı dikkatini bu manyetik titreşime verip onu kabullendiğinde kilo alır.

Neleri çektiğin değil, nelerin titreşimini kaç şiddette ve tekrarda yaptığın önemlidir!

Çekim Yasası

Tüm kitaplar çekim yasasından bahseder. Çekim yasası hayatının kurtuluşu gibi anlatılmaktadır. Bu hayati bir önem arz etmese de dikkate alınması gereken bir detaydır. Manyetik alanımızdaki belirli bir niteliğe ya da titreşime sahip enerjiyi, kendisine benzer bir nitelik ve titreşime sahip enerjiyle bilince çekme eylemidir. Düşünce, duygu ve davranışlar da manyetik enerjiye sahiptir ve benzer yapıdaki enerjiyi kendi alanlarına çekerler.

Yapıcı ya da yıkıcı olan korku, nefret, neşe, kahkaha, kin, kıskançlık gibi

duygular da manyetik alan oluşturarak bilince eşdeğerdeki enerjileri çekerek güçlenir. Duygulardan kaçınmaya çalıştığımızda da aynı deneyimleri, durumları ya da kişileri kendimize çekeriz.

Konuştuğun neyse, sen osun! Neyi hissediyorsan osun! Neye inanırsan osun!

Hayatta en çok düşündüğün, en derinden hissettiğin, en çok konuştuğun ya da zihninde en canlı ve net şekilde yaşattığın şeyleri kendi bilincine çekersin. Kilo ile ilişkili olan her türlü yapıcı ve yıkıcı konuşma ve düşünceyi gündeminde tutman, buna odaklanman bilinçaltındaki zihin haritanda kilo üretme bağını güçlendirir. Kilo endeksli şikâyet, pişmanlık, yasak, sevmek, mutluluk, üzüntü, dedikodu, bahane bulmak gibi davranışlar kilo üretimini bilincimize çekerek onu güçlendirir.

Fazla kilosu olan kişiler kilo konusunu gündemde tutarak bilinçlerine kiloyu çekerek kilolu kalmaya sebep olurlar. Hangi frekanstaysan, o frekanstaki dalgaları duyarsın. Hangi bilinci güçlendirmişsen o frekansta yayın yaparak o frekanstaki enerjileri yaşamının merkezine çekersin.

Var, Ver, Al

Bilincimizde ne varsa, o yönde frekans yayarız. Bilinçten çıkan düşüncelerde ne varsa manyetik alan o yönde oluşur. Manyetik alanımıza giren enerjinin miktarı onun genişliği kadardır. Çekim gücümüzle eşdeğer enerjileri bilincimize geri çekeriz. Düşünceler bumerang gibi işler.

Bilincinde var olanı verirsin, eşdeğerdeki frekansları toparlarsın ve bunları bilincine geri çekerek alırsın.

Bilincinde kilo sorunu varsa, dışarıya bununla ilgili frekanslar yayarsın, bedenine kilo yapan sebepleri çekerek geri alırsın. Çektiğin her frekans bilincinde bu problemin güçlenmesine ve büyümesine sebep olur. Balık tutmayı düşünüyorsak, oltaya tutmak istediğimiz balığın cinsine göre malzeme ve besin takarız. Suya attığımız olta manyetik alan oluşturur. Malzeme ve oltanın şekli birçok balığın gelmesini sağlasa da oltanın yapısına uygun balık oltana takılacaktır. Misina ve olta sadece balığı çekmeye yarar. Çektiğin o balık akşam yemeğin olur. Akşam yemeğinde o balığını cinsini ve detaylarını konuşursun. Böylece bilincinde balık bilgisi

ve deneyimi güçlenir.

Sende var olanı düşünür ve evrene onu verirsin, verdiğin şeyi geri alırsın. Kendine saygın varsa, saygı verirsin, karşı taftan da saygı görürsün. Sevgi varsa, sevgi verirsin, karşılığında sevgi görürsün. Yıkıcı ya da yapıcı olması fark etmeksizin kilo almaya yönelik her bilgi, beyninde ve bedeninde onun güçlenmesine neden olur.

Sürekli güvensiz ilişkiler yaşıyor, insanların güvenilmez olduğunu düşünüyorsan nedeni güven eksikliğidir. Bu senin yıllar önce yaşadığın tecrübeleri o günkü şartlarda güçlendirmen ve sık sık anlatmandan kaynaklanır. Geçmişte yaşadığın deneyimi, gelecekte de yaşayacak olman söz konusu değildir. Geçmişteki bir deneyimle geleceğinin önünü kendin tıkarsın.

Dış dünyanda eksiklik ya da aksaklık varsa, bu senin içindeki eksiklik ve aksaklıktan kaynaklanır.

Bir mobilyacı dükkânına gidip, süt var mı diye sormazsın, bakkala ya da mandıraya gidersin. Mandıracının bilincinde ve gündeminde gece ve gündüz süt vardır. O yüzdendir ki dış dünyasında süt ve ürünleri vardır. O sütle ilgili her şeyi duyar ve algılar! Sense sadece ihtiyacın olduğunda sütü duyarsın.

Kilolular yemekle ilgili her şeyi duyar, ideal bedende olan kişilerse sadece bedenin ihtiyacı olduğunda yemek kelimesini duyarlar.

Denklik Yasası

Soyut boyutta var olan düşüncenin, somut boyutta madde, nesne, cisim olarak var olma yasasıdır. Bu yasada fiziksel dünyada sahip olduğumuz her şeyi zihnimizde değiştirdiğimizde fiziksel dünyada da değişir. Fiziksel dünyada değiştirdiğimiz her şey, zihinde de değişir. Aynaya baktığında kilolu bir beden görüyorsan zihindeki resimlerinde kilolu bir beden imajın vardır. Beden kiloluysa, zihnindeki imajın da kiloludur.

Yaşamları boyunca hiç zayıf olmamış kişilerin, maalesef zihinlerinde ideal beden imajı yoktur. Sonradan kilo alanların ise zihinlerinde ideal beden imajlarının gücü ve etkisi zayıftır.

Bu konu ilgini çektiyse ya da işte benim çözümüm bu, diyorsan kitabı

sonuna kadar sevgi ve şükranla oku.

"İnsanı gördüklerinden ibaret sayma, göremediklerinde ara. İçidir hakikatin resmi, dışı sadece bir manzara!" (Hz. Mevlana)

Zihinde imaj yoksa yeniden oluşturmalısın! Var olan etkisizse bu tekrar güçlendirilmelidir! Düşünce molasındaki teknik ve metotlarla bunu çözüme kavuşturabilirsin. Nihayetinde bizler zihnimizdeki resimlerin içinde yaşamaktayız. Fiziksel dünyada gördüğünüz her sonuç, zihinsel dünyada inşa edilmiştir. Doğa, insan ve insanın kullandığı araç ve gereçlerin tamamı da böyledir. Bir müteahhit inşa edeceği binayı öncelikle zihninde tasarlar. Bir senarist veya yönetmen filme başlamadan önce filmi zihninde seyreder.

Dönüşüm Yasası

Entropi yasası dönüşüm yasasının basamağıdır. Enerji sürekli olarak form değiştirmektedir. Soyut enerji somut enerjiye, somut enerji de soyut enerjiye dönüşür. Gelecekte sahip olmak istediğin beden imajını zihninde canlandırıp güçlendirdiğinde şu an gerçek kabul ettiğin fiziksel imajın yerine, zihnindeki bedenin gerçekleri geçerli olacak.

Düşünceler sonuca, sonuçlar da düşünceye dönüşür! Hayaller gerçeğe, gerçekler de hayallere dönüşür!

Bir zamanlar ideal bedende yaşıyordun, şimdi o beden anılarda kaldı. İdeal bedene sahip olmak bir zamanlar senin gerçeğindi. Şimdiki gerçeklerse fazla kiloların. Neden hayallerindeki imajını değiştirmeye diyetlerle direnç gösteriyorsun?

Hayaller geçmişin ve geleceğin gerçekleridir!

İlkokul yıllarını hatırla: Arkadaşların, okulun, sınıfın, öğretmenlerin... Onlar bir zamanlar senin gerçeklerindi, şimdiyse hepsi anılarında bir hayal olarak kaldı. Daha ne kadar bu kiloları taşımayı düşünüyorsun? Yaşın kaç olursa olsun, gelecekte yaşayacağın güzel günler için, geçmişte taşıdığın ağırlıklardan kurtulabilirsin.

Bugün değişiminin ilk günü; hayırlı ve uğurlu olsun, sana şükran ve sevgi getirsin! Ben kilo konusunu deneyimlemiş bir insan olarak sana fayda sağlamaya hazırım, ya sen imajını değiştirmeye hazır mısın? İdeal bedende bir ömür boyu yaşamak hayal değildir; bu sadece bugünün gerçeği değildir.

İdeal bedene fazla kilo aldırdıysan, bedeninden onları atmak da mümkündür.

Varlığını istemediğin bir enerjiyi ilgisiz ve sevgisiz bıraktığında bir süre sonra yaşamından çeker gider. Gerçekleşmesini istediğin bir enerjiye de odak, sevgi ve ilgi gösterirsen gerçekleşir.

Kutup Yasası

Her enerji farklı ölçeklerdedir, her ölçeğin de zıt kutupları vardır ve bu zıtlıkların farklı dereceleri vardır. Aslında aynı ölçek içersinde aynı enerjiler vardır. Sevgi ve nefret birbirine zıt olan aynı enerji grubundandır ama farklı uçlardadır. Biri artı uçken diğeri eksi uçtadır. Kendi ölçeklerinin dışında var olmadığı gibi başka ölçekte de bulunmaz; pozitif, negatif, yıkıcı, yapıcı, zıt olabilirler ama aynı ölçektedirler. Bedeninin fazla yağlı ya da kaslı olması farklı ölçeklerde enerjiye sahip olmasıyla alakalıdır. Kas kastır, yağ yağdır ve farklı ölçeklerdedir. Yağ enerjilerini azaltabilir, kas enerjilerini büyütebilirsin.

Yağa odaklanırsan yağ, kasa odaklanırsan kas büyür! Odağının iyi veya kötü olması değil, odaklandığın enerji ölçeği önemlidir!

Zayıf olmak, ideal bedende ya da kilolu olmak aynı enerji ölçeği içersindedir. Zayıflıkla şişmanlık iki zıt kutbun farklı dereceleridir. İdeal bedende olmak aynı ölçeğin orta derecesinde ve dengesinde olmak demektir.

Ölçekler içersinde derece değiştirilmek isteniyorsa, odağın yönünü değiştirilmesi gerekir!

Ben Deniz Egece, sana iki şükran ve bir sevgi sunuyorum.

3. BÖLÜM



BİLİNÇ

Bilincin Işığı

Bir bilinçtir dünyaya gelen bir bilinçtir dünyadan giden. Bilinç olmayan yerde ışık, ses, titreşim olmaz. Gördüğün her şey bir bilincin türevleridir. Onu görebiliyor ve algılayabiliyorsan bilincinin yansımasını görüyor ve işitiyorsundur.

Ne görüyorsan, onun bilincindeki bilgi o yöndedir. Sen kedi kuş köpek görüyorsan onun özbilincindeki veri o yöndedir. Sen bir politikacı, sporcu ya da sanatçı görüyorsan onun da bilincindeki ego verisi o yöndedir. Bir canlı özbilinciyle bedenini oluştururken, bir insanda ego bilinciyle yaşamını oluşturur.

Bilinç âlemlerde dolaşır durur, gelirken beden şeklini üretir, giderken bedenini yok eder. Bilinç tarla gibidir, ne ekersen onun meyvesini verir. Yapıcı düşünceler ekersen, bedeninde iyi duygular, güzel davranışlar doğar. Yıkıcı düşünceler ekersen kötü duygular ve yıkıcı davranışlar oluşur.

Yaşam formları bir bilincin bilimsel ve sanatsal sonuçlarıdır. Yaradan mı yoksa yaratıcı mı arıyorsun? Aklını ve zekânı aç da evrendeki bilincin türevlerine bak, her biri içinde matematiği, fiziği, kimyayı, edebiyatı, sanatı ve bilimi barındırır. Yaşam formu en güzel ışık ve sesin titreşiminde ortaya çıkar. Her biri sevginin yansıması, şükranın doğumudur. Gözünle görebildiğin her bir enerji, madde, nesne ya da cisim Yaradan'ın bilincinin gücünden, üremiş, sen onun o da senin içinde.Sen bir ışıksın, yıldızlar gibi. Bizim yıldızımız olan Güneş de bir gün ölür senin benim gibi. Benim gördüğüm sen ve gördüğümüz evren bilincin ışığıdır.

Zihin İşletim Sistemi

Beyin bir organdır, zihinse onun belleğidir. Beynimizi bilgisayarla kıyaslarsak bilgisayarı beyin, işletim sistemi ve programları da zihinle eşleştirebiliriz. Zihin bir bilinçtir ve bilinç üstü ve bilinçaltı olarak ikiye ayrılır. Zihin işletim sistemi gibi bir bilgisayarda da işletim sistemi yoksa hiçbir veri işlenemez. Program yoksa istenilen yönde veri işlenemez. Yani zihin yoksa yaşam yoktur, onun varlığı insanın yaşadığının kanıtıdır. Kişi hastaysa sağlık programında, fakirse bolluk programında, şişmansa beslenme ve hareket programında problem var demektir.

Bilinç Dışı

Bilinçdışı içinde bulunduğun durum ve durumdaki diğer bilinçlerdir. Varlığının dışındaki her şeyi kapsar. Bilinçdışı kendi içinde evrensel bilinç ve insanlık bilinci olarak ikiye ayrılır. Evrensel (öz) bilinç doğanın ve evrenin bize sunduğu enerjilerde var olan bilgi ve türevleridir, onu özbilinç olarak da adlandırabiliriz. İnsanlık(ego) bilinciyse kişilerde ve toplumlarda farklılık gösteren, insanlığın ürettiği bilgi ve türevleridir, buna da ego bilinci diyebiliriz.

Bilinç dışındaki enerjilerden aldıkların, kendi algınla birleşince bilincin şekillenir. Bilinçdışı, içinde bulunduğun boyuttur, tüm bedenini çevreleyen bu alandan beş duyu organınla veri toparlayarak bilinicine veri gönderirsin. Bilinçdışı seni sen yapan enerji verilerini sürekli sana gönderir, sen de izin verip kabullendiğin ve fayda sağladığını düşündüğün enerjileri bilincine kodlarsın. O yüzdendir ki aynı bilinç havuzunda yaşadığımız halde, algı ve niyetimize göre farklı bilinçler oluşur. İnsanlık bilinci bizim bedensel hastalık ya da şekil bozukluklarımızın oluşmasında, ayrıca yaşamlarımızın farklı şekillerde ortaya çıkmasında etkilidir. İnsanlık bilinci insanın değişiminde ve oluşumunda daha kısa sürelerde gerçekleşirken, evrensel bilinç insanlığın değişiminde daha çok etkili olup uzun zaman içersinde gerçekleşmektedir.

Bilinç

Bilinç varsa gaz, sıvı ya da katı madde de vardır. İnsan gözüyle görülse de görülmese de bir yerde ışık, ses, titreşim varsa orada bilinç de vardır. Evrendeki gaz, sıvı ya da katı olarak bilinen tüm enerji türevlerinde bilinç vardır. İnsanlarda, hayvanlarda, bitkilerde ve nesnelerde birer bilinç vardır. Bir gülü oluşturan bilincindeki gül kodlarıdır. Bir kediyi oluşturan tüm organ ve hücrelerin oluşumundaki temel veri bilincin ortaya koyduğu enerji türevleridir. Bilincin türevleri olan soyut enerjiler bir süre sonra somut enerjiye dönüşür. Somut enerjilerde ölüm dediğimiz değişime uğrayarak soyut enerjiye dönüşüp bilinç seviyesine dönüşürler. Evrende var olan ne kadar enerji varsa o kadar da bilinç vardır. Bilincin içersindeki bilgiler, veriler, yazılımılar, kodlar neyse, bilinç o yönde enerjiler doğurur. İnsan haricindeki tüm canlılarda sadece özbilinç vardır. İnsanlarda sonradan oluşan ego bilinci de mevcuttur.

İnsanı bilinci bilinç üstü ve bilinçaltı olarak ikiye ayırabiliriz.

Bilinç Üstü

Bilinç üstü zihnin %10’unu oluşturur. Duyusal girişi analiz eder, değerlendirir. Düşünür, bilgiyi seri halde işler, aynı anda genelde bir tek bilgi işler. Kısa süreli hafızadan sorumludur ve iradenin merkezidir. Espri, alay ve inkârı anlar, yavaş ve belirsizdir. Yeni şeyler deneme ve öğrenmeye heveslidir. Geçmiş, şu an ve gelecek zaman dilimlerinde seyahat edebilir. Mantık yürütme, muhakeme yeteneği ve akılcı karar vermeyi sağlar. Odak, konsantrasyon ve dikkate hâkimdir. Fikir veya telkinleri yargılar, kabul eder veya reddeder. Farkındalık bilinç üstünün hizmetindedir. Bağımlılıklar ve alışkanlıkların değişimi bilinç üstünün farkındalığı için yetersiz ve etkisizdir. Bilinç üstüyle bilinçaltına yapılacak yolculukta ancak, bilinçaltındaki inançların fark edilmesiyle farkındalık kazanılır.

Bilinçaltı

Kilonun merkezi bilinçaltı olup kişiden kişiye değişen inançlardan kaynaklanmaktadır. Bedende kilo yapan yüzlerce farklı inanç olabilir. Kilo yapan sebeplerin temelinde doğduğun günden bugüne kadar yatmaktadır. O

yüzdendir ki kilonun tek bir çözümü ya da ilacı yoktur. Bilinç değişiminin haricinde bir çözüm de olmayacaktır. Çözüm ve anahtar bilinçaltındaki inanç ve davranışların değişimiyle gerçekleşir. Bilinçaltının, bilinç üstünden farklı fonksiyonlarda işlevleri vardır, bunları bilmen, yaşamdaki başarını ve bedenine olan hâkimiyetini güçlendirecek, kilo çözümüne bir adım daha yaklaşmanı sağlayacaktır. Bilinçaltı nasıl çalışıyor ve kiloyu nasıl algılıyor birlikte bakalım.

Bilinçaltı zihnin %90'lık kısmını oluşturur. Bilinçaltımız biz farkında olmadan, beş duyumuzla algıladığımız her şeyi anbean kaydeden ve gerektiğinde kullanılmak üzere bilinç üstünün emrine sunan bir parçasıdır, bütün istemsiz vücut fonksiyonlarını kontrol eder. Doğru yanlış, ahlaklı ahlaksız hayal gibi ayrımları farkında değildir. Ana veriyle ilgilenir, veriler hakkında yorum ya da değerlendirme yapmaz, genellemeler yapabilir. Eşin olan Mehmet seni aldattıysa, tüm Mehmetlerin aldatan olduğuna inanırsın. Duyduğu kelimeyi cümleden bağımsız kaydedebilir. Fazla kilolarımdan kurtulmak istiyorum dendiğinde, sadece kiloyu kaydedebilir. Kilo ve kurtulmayı yan yana getirebileceği gibi, eğer kilonun güçlü bir bağlantısı varsa sadece kiloyu algılar. Şimdiki anda vardır ve yirmi dört saat çalışır. Değişimden nefret eder, değişim istediğinde sana tepki koyar ve direnç gösterir. İmge ve resimlerle konuşur, kelimelerden çok resimlere tepki gösterir. Tersten duyabilir ve anlayabilir, bilinç üstü için çok zordur. İlk altı yaşına kadar temel özeliklerinin kayıtlarını tamamlar. Kendi kayıtlarına uygun verileri kabul eder. Diğer verilere gitmek için doğru ve ısrarlı çalışmalar yapmak gerekir. Burada çağrışım en önemli etkenlerden biridir. Bir dosya bir başka dosyayı açmayı sağlar. Kapasitesi çok geniştir, aynı anda birçok işlem yapabilir. Dış bilinçle bağlantılıdır, buradaki enerjilerden etkilenebilir. Espri anlayışı yoktur, söylenen her şeyi kabul eder. Duygusal değildir, duyguların enerjisinden etkilenir. Merhametli değildir, merhamet duygusu onda farklı çağrışımlar yapabilir ve bu kişinin kararlarını etkileyebilir. Israrcı ve sabırsızdır, istediği şeyin hemen gerçekleşmesini bekler. Bir davranış kişiye zarar bile verse bunu ısrarla yapar, zararlı zararsız kavramlar yoktur, salt istek vardır. Yıkıcı ilişkileri, duyguları ve alışkanlıkları devam ettirmesinde bu dinamik yapı vardır. Hiç uyumaz, dinlemez sürekli çalışır. Abartıcı bir doğası vardır, korkuları abartarak kaygı

düzeyini yükseltir. Sürekli tekrarlara karşı duyarlıdır, düşünceyi, duyguyu cümleyi tekrar edersen en sonunda kaydeder.

Nefret olumsuz duyguları kaydeder, uygun ortamda ortaya çıkarır ve ince ayrımlar yapmakta zorlanır. Onun için bir kilo kaybetmekle yirmi kilo kaybetmek aynı anlama gelir. Kişinin tutumlarını ve davranışlarını direk etkiler. Ben kilolu bir insanım kaydı, kilo oluşturacak besinlere otomatik yönlenir, kilo aldıracak kararlar verir, kilolu kalabilecek hayatı seçer. İnandığı her şeyin gerçek olması için çalışır. Kendi kayıtlarında, inançlarında ne varsa ona hizmet eder; fazla kilolu olduğuna inanıyorsa fazla kiloda kalmak için her şeyi yapar. Bilinçaltı, bilinç üstünden emir alır, bilinçli bir şekilde emir vermeye başarabilirsen yeni verileri girebilirsin. Şüphe etmez ve sorgulamaz, bilinçaltına hangi komutları verdiğine dikkat etmelisin. Bilinçaltına bütünsel olarak bakmak gerekir. Bir kayıt diğerini etkiler ve bağlantılıdır, bir korku diğer korkuyla bağlantılıdır. Bilinç üstü tüme varımla, bilinçaltı tümden gelimle düşünme eğilimindedir. Psişik yetenekleri vardır, gelecekteki bir olayı görebilir, önceden tedbir alabilir, kişiyi uyarabilir. Bilinç üstünün dikkat ya da fark etmediği şeyleri otomatik olarak kaydeder. Sanat ve üretim yetenekleri çok gelişmiştir, hayal gücüne sahiptir, hayalle gerçeği ayırt edemez. Bir anlamda otomatik pilottur. Deneyimlerini hatıralar şeklinde depolar. Zihninin daha derin olan bu kısmı aynı zamanda duyguların, fikirlerin, sezgilerin, davranışların, kendin hakkındaki imajın ve alışkanlıklarının da depolandığı yerdir. Bilinçaltı bilinç üstünü telkin ve imgeleme yoluyla ikna etmeye riayet eder. Tekrarları olumlama olarak kabul eder, pekiştirir. Bilinçaltına gönderilen her şeyi kabul eder, hafızanın deposudur. Otomatik davranışlar alışkanlıklarımızın, bağımlılıklarımızın, inançlarımızın deposudur. Çabuk ve kesindir, tekrarla öğrenir, kendini koruma mekanizmasına sahiptir. Bilinçaltına yerleşen bilgiler tüm yaşamı etkileyen davranışlarımıza yön veren temel esasları oluştururlar. Beş yaşındaki çocuk gibi sade ve açık bir anlatım dili vardır. Çocuğa ideal bedendeki bir resmi gösterin ve, “Ben kar yağdığında böyle olacağım,” deyin. Bir de şunu söyleyin. “Bazal metabolizmamın gün içersinde tükettiği kalorinin vücuttaki beden kütle indeksine göre fazla olan yirmi kilomu 17 Kasım’da vermiş olacağım.” Beş yaşındaki çocuk hangisini anlar?

Bilinçaltı Kodlamayı Nasıl Gerçekleştiriyor?

Bilinçaltını günlük hayatta nasıl kodlandığına örnek verecek olursak, otomobil kullanmayı öğreneceğin ilk günlerde bilinç üstüne yoğunlaşırsın. Bilinç üstü araç kullanmak için doğru ve fayda getireceğine inandığı düşünce ve davranışlara odaklanarak bilinçaltında inanç dosyaları haline getirerek otomobili kullanmaya başlar. Tekrar edilen düşünce ve davranışlar bilinçaltındaki hafızanda yazılım haline gelir. Bilinçaltında oluşan araba kullanma verileri oluştuktan sonra artık hiç konsantre olmadan, istemdışı kararlar vererek arabayı kullanır.

Bilinçaltının verileri kodlaması bittikten sonra, bilinç üstü farklı konulara, düşüncelere ve davranışlara odaklansa da bilinçaltı aracın kullanılmasını sağlar. Kodlarını tamamlamış olan bilinçaltı arabayı kullanırken, bilinç üstü farklı konularla meşgul olabilir. Müzik ya da haber dinlemek, telefonla konuşmak yanındakiyle sohbet etmek ya da yaratıcı fikirler düşünmek, hayal kurmak gibi. Otomobil kullanmayı öğrenirken bilinçaltına yanlış bir kayıt yüklediysen, bu ilk kayıtlar ömür boyu istemdışı davranış olarak karşına çıkarak, hata ya da kaza yapmana sebep olur.

Çocukluktan bugüne kadar geçen süre içersinde bulunduğumuz durumlardan bilerek ya da bilmeyerek doğru ve faydalı olduğunu düşündüğümüz bedene, beslenmeye ve harekete olana inançlarımızı yukarıdaki biçimde kodlamışızdır.

Bilinçaltı Dosyalama Sistemiyle Çalışır

İki odalı bir ofis düşünün, burada bir patron ve dokuz çalışan var. Birinci odamızda 10 metrekarelik bir alan ve bir patron bulunmaktadır. İkinci odayı 90 metrekare ve dokuz çalışan mevcutlu düşünelim. Patronun odasında telefon, faks, internet, televizyon ve önünde kameraları var. Bu kameralar nereyi görmek isterse oraya canlı bağlantı kurabiliyor. Patron yorulduğunda uyuyor ama dokuz personel hiç yorulmuyor, uyku nedir bilmiyor, yirmi dört saat aktif biçimde çalışıyorlar. Patron gözünü açtığında çalışmaya başlıyor, gözünü kapattığında çalışmaya ara veriyor. Gün boyu gözü açıkken gelen tüm bilgileri, kendi mantığınca değerlendirip gerek duyduğu bilgileri bu

dokuz çalışanına iletiyor ve onların da bu bilgileri dosyalamasını istiyor. 90 metrekarelik odanın dört tarafı açık, patron uyurken ya da uyanıkken görsel ya da işitsel olarak gelen her bilgiyi bilinç hafızasına depoluyor. Ne zaman patron bir veriyi çalışanlara tekrar ederek telkinde bulunsa, elemanlar bunu inanç dosyalarına kaydediyorlar. Her bilgi için yeni dosya açıyorlar: Milliyet dosyası, beslenme dosyası, hareket dosyası, ilişkiler dosyası, cinsiyet dosyası, ahlak dosyası, dini inanç dosyası, kültür dosyası, cinsellik dosyası, imaj dosyası gibi. Patron kabul ederek onayladığı, fayda ve kazanç getireceğin düşündüğü, koruma ve başarı sağlayacağına, hayatta kalma ve devamlılık sağlayacağına inandığı bilgileri inanç dosyalarının içine yazmalarını istiyor.

Bazı bilgiler aynı anda birkaç inanç dosyasına kaydedilir. Örneğin “Domuz eti yemek haramdır” bilgisi hem dini, hem de beslenme inanç dosyasına yazılır. “Erkekler ağlamaz” bilgisiyse hem, duygusal, hem de inanç klasöründeki cinsiyet dosyalarına yazılır “Su içsem kilo yarıyor” bilgisi beslenme ve madde inanç dosyasına yazılıyor. “Ben kilolarımla barışığım” dediğinde bu hem bedene hem de kilo dosyasına yazılıyor. Telkinin yapısında ilişkilendirme varsa birçok dosya ya kaydediliyor, ilişkilendirme yoksa tek dosyaya kaydediliyor. Patronun iradesiyle odaklandığı konu neyse dosyalar açılmadan, patronun talimatları yerine getiriliyor. Eğer patronun odağında başka bir konu varsa, o an elemanlar bilinçaltındaki inanç dosyalarına göre kayıt yapar. Patron çoğunlukla ego bilinci kayıtlarını yazdırabilmektedir. Bilinçaltında doğuştan getirdiğimiz bir de özbilinç verileri vardır. Bu özbilinç kayıtları evrensel olup, insanlığın varlığından itibaren mevcuttur. Kısaca milyon yıllara dayanan, çelikleşmiş bu özbilinç verileri tüm insanlara eşit yakınlıktadır. Patronun emirleri, bedenin işlevindeki özbilinç bilgileriyle çatıştığında enerjide tıkanma oluşur, bedende hastalık ya da şekil bozukluğu ortaya çıkar.

Bilinçaltı bedenle ilgili işlevinin devamlılığını özbilinçteki veriye göre uygular. Patron çok kararlı ve azimliyse bazı özbilinçteki veriler üzerinde minimum düzeyde değişiklikler yapabilir. Bu kararlılık ve inanç nesilden nesile aktarılarak devam ederse özbilinçte radikal değişiklilik mümkündür. Örneğin uç dese uçamaz, kendini öldürmek isterse ölümünü erkene alarak öldürebilir. Yüz metreyi on saniyenin altında koşamaz ama birinin

koştuğunu görürse o da koşar. Suyun dibinde nefes almadan beş dakika duramaz ama birisi yirmi dakika durabiliyorsa o da durabilir.

Bilinçaltı Bilinç Üstünün Emrindedir

Bilinç üstü mantıklı bulduğu bir şey konusunda bilinçaltı daha kolay ikna eder. Ekmeğin kilo aldırdığına inanıyorsan, bilinçaltına bunun kilo yapmadığını inandırmak uzun zaman alır. Ama onu ikna ederek bu fikri değiştirebilirisin. Tüm hayatın boyunca kilolu olduysan onu ideal bir bedende yaşamaya inandırmak uzun zaman alacaktır, çünkü bilinçaltında ideal bedene dair bir imaj yoktur. Zihninde yeni bir imaj oluşturduğunda zayıflayabilir, ideal bedene sahip olabilirsin.

Bilinçaltı maalesef kendi öz kodlarıyla çelişse de bilinç üstünün emirlerine bir noktaya kadar mutlaka itaat eder. Eğer konu zayıflamak ve ideal bedense doğru komutlarla bunu gerçekleştirebilirsin. Bilinçaltının kendine has yapısı ve prensipleri olmasına rağmen, bilinç üstü her zaman onu ikna edebilecek güce sahiptir. Kodlamaları, kendi kendine düşüncelerle, duygularla, davranışlarınla ya da işitme, izleme, konuşma, koklama, dokunma, tatma yollarıyla gerçekleştirebilirsin.

Bilinçaltı yılların tüm birikimini barındırsa da, yeni resim ve imgelerle yeniden yapılandırabilir. Makro resmi görüp kabullendiğinde oluşması için, tüm mikro detayları yaşamın içersinde ortaya çıkartarak makro resmi var eder. Makro resim ne kadar sade, net ve anlaşılır olursa oluşum sürecini o kadar hızlandırır. Şüpheci yaklaşım ve inanmamak enerjinin etkisini nötrleştirir.

Fikir, amaç, arzu, hayal ya da hedefler bilinç üstü ve bilinçaltıyla uyum içersinde olmalıdır, çatışma halinde her zaman bilinçaltı kazanır. Eğer başarılması mümkün gözükmeyen bir hedef, amaç, fikir hayal varsa, bilinçaltını bilinç üstüyle birlikte sabırla faydalarını ve kazançlarını adım adım anlatarak ikna etmek gerekir. Bilinç üstünüzle bir süre bilinçaltını görsel ve işitsel kodlayarak ikna etmen gerekiyor.

Çok çabuk olması için zihinsel zorlama ve aşırı çaba, endişe ve korku gösterildiğinde istenilen sonuçlar alınmaz. Hedefine zamana yayarak sakin, sevgi ve şükranla yaklaşmalısın.

İdeal beden, sağlıklı beden, ince beden, zayıf beden, hareketli beden sözcükleri zayıflamayı çağırır. Fakat bilinçaltı sıradan sözcük ve ifadeleri değil, senin gerçekten inandığın ve kabul ettiğin ifadeleri kabul eder. Bilinç üstü kendi kendini hem yıkıcı olarak sabote edebilir hem de yapıcı olarak güçlendirebilir. Günlük hayatta içsel ya da dışsal konuşmaların bilinçaltı için bir çeşit kodlamadır. Ne yersem yiyeyim kilo alıyorum, metabolizmam çalışmıyor, kilo bana yakışıyor, bu durum bizde genetik, ailecek böyleyiz, kilolarımla barışığım, beni seven böyle sevsin, kilolarım beni rahatsız etmiyor, bu kilolar beni bir gün öldürecek, şişmanlıktan nefret ediyorum, kilolarımdan diz ağrım geçmedi gibi sesli ya da sesiz konuşmaların bilinçaltını sabote edecektir. Bilinç üstünün odağında kilo olduğu sürece kilolar bedeni terk etmeyecektir.

Fazla Kilolar Bilinçaltındaki Ego Bilincinin Sonuçlarıdır

Bilinçaltı, hafızasında öz ve ego olmak üzere iki tür bilinç barındırır. Özbilinci geçmişinden getiren bilinçaltı ego bilincini doğumdan sonra öğrenerek kaydeder. Doğadaki tüm hayvanlar, bitkiler ve bebekler özbilince sahiptir. İnsan bebeklikte ilk ego bilgileriyle tanışarak büyür. Bilinç haznemizdeki özbilincin yanında ego bilincini oluştururuz. Şekil bozuklukları ya da psikosomatik hastalıklar ego ve öz arasındaki çatışmadan meydana gelmektedir. İnsan ego bilinci ırklardan, kültürlerden, coğrafyadan, yaşanılan zaman diliminden, bulunduğu aile yapısından, mesleklerden, kimliklerden dolayı farklılık gösterir. İnsanın özbilinciyse hiçbir coğrafyada ya da durumda değişmez. İnsan bedensel fonksiyonlarını özde yazılmış olan kodlar doğrultusunda çalıştırır. Beden fonksiyonlarımız bilinçaltı tarafından otomatik olarak çalışır, özbilinçteki kayıtlara göre kan akışını, solunumu, kan dolaşımını, nöronlar arasındaki bağlantıyı, kan üretimini, hücrelerin birbiriyle ilişkisini, sindirim sisteminin çalışmasını, besinleri saça, tırnağa ve hücrelere dönüştürmesini hiç kimseye sormadan özbilinçteki bilgelere dayanarak yapar. Bu esnada bilinç üstüde faklı konularla meşgul olabilmektedirler.

Anne karnı ve bebeklik döneminde özbilinç bilgilerini %100 kullanan insan yetişkinlik döneminde ego bilincine daha fazla kulak verdiği için, ilgi

göstermesi ve zaman harcaması sebebiyle, bedende şekil bozukluğu, fazla kilolar, hastalıklar ve erken yaşlanmaya yol açmaktadır. Özbilince daha fazla ilgi ve uyum gösterildiğinde kilo sorunu ortaya çıkmamaktadır.

Kilonun Merkezi Bilinçaltıdır

Kilonun merkezi bilinçaltındadır. Bilinçaltı duyguları, inançları, beden fonksiyonlarını çalıştıran ve hafızanın depolandığı yerdir. 0-6 yaş bilinçaltı beslenme ve harekete olan inançların temelinin atıldığı devredir. Ebeveynlerine sonuna dek inanan çocuk, o yaşta ilk temelleri atar. Sonradan da değişmesi mümkün olan inanç ve düşünceleri sabit bir biçimde kabul edip değiştirmezse, yetişkinlikte kilo bir süre sonra ortaya çıkar. Çocukluk ve gençlik dönemlerinde de, yaşamı algılayabilmek için, ilgi ve meraktan dolayı zihinsel aktivasyonu yüksektir, beden bu sebepten kilo almaz. Yetişkinlik dönemlerinde, yaşamın monotonlaşması, beslenme ve harekete olan inançların kalıplaşmasıyla anbean kilo stoku başlar. Kilo fazlalığının temelinde, yanlış düşünce ve inançlar yatar. Farklı sebeplerle oluşan kilonun, tek çözümü vardır, o da ideal bedende bir ömür boyu yaşayabilecek doğru düşünceleri inanç haline getirerek kabul etmektir. İdeal bedeni oluşturan doğru düşünceleri öğrenip kabul eden kişi bir ömür boyu kiloyla sorunu olmadan yaşar.

Stok Bilinci Bedendeki Kiloyu Oluşturur

Fazla kilolar sıkıştırılmış stok enerjilerdir. Bilinçteki stok verisi, bedendeki yağ stokunu oluşturur.

Fazla kiloların bedende stoklanması, milyon yıl öncesi mağaralarda yaşayan atalarımızdan gelen bir bilinç uzantısına dayanmaktadır, stok bilincinin nesillerden nesillere aktarımıdır. Kış ayları, yokluk ve savaşlar insanlık tarihinde stoklama bilincini geliştirmiştir. Stok insanın bilincindeki geçmişi uzun yıllara dayanmaktadır. Doğamızda hayvanlar ve bebekler stok yapmazlar. Stok yapan birtakım hayvanlar da bunu bedeninde yapmaz, doğanın içersine saklarlar. Birçoğu da stokladığı yeri bir daha bulamaz. Hayvanların stok bilinci, yaşamda kalabilmek adına uyguladıkları

hibernasyondur. Hibernasyon, halk dilinde kış uykusu ya da uyuşukluk hali olarak bilinir. Kış uykusu, hayvanların zor iklim şartlarını ve kıtlık dönemlerini atlatmalarını sağlar. Milyonlarca memeli, sürüngen, haşarat ve böcek bütün bir kış boyunca vücut aktifliğini askıya alarak uyurlar. Kış aylarında vücut ısılarını koruyabilmek için enerjiye ihtiyaç duyarlar. Bazı memeliler ve kuşlar hava şartlarının daha iyi olduğu ve yiyecek bulabilecekleri yerlere göç ederler. Göç edemeyenlerse derin bir çukur kazarak ya da mağaralara kapanarak uyku ya da uyuşukluk arası bir halde düşük frekans ritmine inerek metabolizmalarını yavaşlatırlar. Vücut sıcaklıklarını minimuma indirerek kış uykusu boyunca yazın vücutlarında depoladıkları yağı sarf ederek hayatta kalırlar. Develer, hörgücüne su değil de yağ depolayarak uzun çöl şartlarında yolculuk yapabilirler. Canlılar hayatın devamlılığı ve gelecek korkusu için stok oluşturur. Stok bilinci insanın özbilincinde vardır. Ama insan kış aylarının yiyecek ve ısı kaybını atlatabilecek medeniyeti çoktan aşmıştır. Günümüz insanı daha çok gelecek korkusundan dolayı stok yapmaktadır. Medeniyetin getirdiği yeni yaşam koşulları yeni stok algılarının da ortaya çıkmasına sebep olmuştur.

Stok bilincinin bazıları zenginlik, sahip olabilmek, güvenlik, korunmak, güçlü, başarılı, tanınır olmak, ilgi görebilmek, annelik, gelecek kaygısı, fayda ve kazanç getirisi, sağlık, gösteriş gibi inançlardan ortaya çıkarak stok bilincini daha da karmaşık hale getirmiştir.

Stok bilinci bedende birçok hastalığa sebebiyet verir. Bedende sonradan üretilmiş lüzumsuz birikinti varsa, diğer organların işlevlerini yeterince yapmasını engeller. Gözünde, içinde sürekli eşya stokladığın bir ev canlandır. İhtiyacın dışında birçok eşya var, uçak lastiği, tren motoru, evin inşaat kalıpları, fil yavrusu, bowling topları gibi... Şimdi de bu evin yaşadığını düşün, işte bedende stoklama da böyle bir şeydir. Dünyada böyle yaşayan insanlar var. Evet, bunlara çöp insanlar diyorlar. Her şeyi stoklar ve biriktirirler ama bir gün işe yarar diye biriktirdikleri eşyaların şimdiye dek işe yaradıkları görülmemiştir.

İşte bu stok bilinci bir süre sonra diğer organlara da zarar verir, o organların ihtiyacı olan enerjiyi tüketir. Aynı zamanda yağların da var olmak için enerjiye ihtiyaçları vardır. Toplumsal bilince yerleşen, “İleride ihtiyaç duyarsam kullanırım” tamamen yanlış bir bilgidir. Fazla kiloluların,

ideal bedendekilere göre hayatta kalma şansları daha düşüktür. Bu stoklar senin daha erken ölmene, çabuk yaşlanmana ve yanında başka hastalıkların gelmesine sebep olur.

Beden hacmi ne kadar büyürse hareket o kadar azalır ve enerji ihtiyacı artar, beden ne kadar küçülürse hareketi artar ve enerji ihtiyacı da azalır.

Kilo Bir Bilinç Seviyesi Problemidir

Dünya tarihinde insanlık birçok savaş gerçekleştirmiş, insanlar şu veya bu sebepten dolayı birbirlerini öldürmüşlerdir. Savaşlar hayatta kalma, inançları yayma, zenginleşme, toprak sahibi olma, şan ve şöhret bilinci sonuçlarından dolayı haklı görülmüştür. İnsanın insanı öldürmesi bir zamanlar kahramanlık, güç sembolü, başarı olarak algılanırdı. Hümanizm bilinci geliştikçe, insan öldürmenin yanlış, barbarca ve vahşi bir davranış olduğu inancı yerleşmiştir.

İnsanlık bir zamanlar insan eti yiyen bir bilince sahipti. Bugün bu bilincin yerini hayvan etiyle beslenme almıştır. Çok uzun yıllar önce de insan otoburdu. Ateşi keşfinden sonra etobur oldu. Hayvanlara karşı gelişen sevginin güçlenmesi gelecekte de insanın tekrar otoburluğa döneceği istatistiklere göre tahmin edilmektedir.

Kız çocuklarını bir zamanlar diri diri gömen toplumlar vardı, kadın erkekle eşit haklara sahip değildi. Erkek bilincinin sonuçlarında esir olarak yaşadı. Bu bilinç gelişerek değişti ve her geçen günde gelişimi devam etmektedir. İnsanın, tarihinde yaşadıklarının altında yatan sebepler farklı inançlarıydı.

Dünyamızda yakın tarihe kadar fazla kilolu insan yoktu. 100 ile 200 kiloda olanların normal algılandığı Amerika Birleşik Devletleri’nde, bugün 580 kiloya kadar insan mevcuttur. Bedende fazla kilonun oluşması birtakım inançlara dayanır. Kiloyu oluşturan inançlar ve duyguların merkezi kişinin bilinçaltındadır. Bilinçaltı bir bilinç seviyesidir. Kilo birçok inançla ilişkilendirilmiş ve daha karışık bir bilincin sonucu olmasına rağmen, bir gün dünyamızda bu bilincin gelişerek yerine ideal bir bedenin alacağı inancını taşımaktayım.

Bilincin Örüntü Prensibi

Örüntü enerjilerin düzenli olarak birbirini takip edip yenilenerek değişmesi, gelişmesidir. Bedenimizde her saniyede 10 milyon hücre ölür ve 10 milyon hücre yeniden doğar. Bir müddet sonra beden tekrar kendini yeniler. Bir ömür içersinde onlarca yenilenme gerçekleştiririz, yaşarken birçok kez yeniden doğarız. Organların ve hücrelerin kendini yeniliyorsa, o zaman hastalıkları yenmen ya da zayıf bir bedende olman son derece doğaldır. Ölen hücrelerin yerine taze ve sağlıklı hücreler geliyor, bilincindeki kilo ya da hastalık bilgisini yeni doğan hücrelere aktararak kodluyorsun. Beden kendini yenilerken, bilinçteki inanç ve duyguları yeni doğan hücrelere aktarıyor. Bedenimizdeki şekil bozukluklarını ve hastalıklarını sadece düşüncemizle üretmiyoruz, aynı zamanda inançlarımızı taşıyarak onların devamlılığını sağlıyoruz.

İnsanlık da örüntü prensibiyle çalışıyor. Dünyamızda her gün binlerce insan ölüyor ve binlerce insan doğuyor. İnsanlık yüz elli sene içersinde tümden yenileniyor. Dünyayı bedenin olarak düşün, insanları hücrelerin, organları da topluluklar ya da ülkelerin yerine koy ve düşün. Bu dünyada 1453 yılında Fatih Sultan Mehmet'in İstanbul'u aldığını, Albert Einstein'in ışık hızını keşfettiğini, Atatürk'ün Cumhuriyet'i kurduğunu hepimiz biliyoruz. O insanlar şimdi yok ama insanlık bilinci bu bilgileri taşıyor, biz de yeni hücreler olarak onların bilgilerini yeni doğanlara aktarıyoruz. Yeni doğan hücrelerimize düşünce ve inançlarımızı taşıyarak, beden şeklimizin devam etmesini sağlıyoruz. Geçmişimizi silemeyiz elbette ama onu etkisiz hale getirebilir, gelecekte olmasını istediğimiz düşünceyi ve yeni inançları oluşturabiliriz. Bazı kanser hastaları hayattan umutlarını kesmişken hayatın tadını çıkartmaya başlar, komedi filmleri seyrederler, kahkaha ve neşe içersinde son günlerini yaşarlar ve bir de bakmışlar ki kanser bedenlerini terk etmiş. Kanseri yenen bir beden fazla kilolarını da elbette yenecektir.

Kilo yapan inançlarımızı ertesi güne aktarmak, aynaya baktığımızda şişman beden resmimizi düşüncede aktarmak, dünkü düşüncelerin devamını taşımak, aynı davranışları tekrar etmek kilonun bedende kalmasına sebeb olur.

Su Bilgiyi Taşır

Suyun hem kendisi bir bilinçtir hem de diğer bilinçlerdeki bilgileri taşır. Bedenin yaklaşık %75'i sudur, su ve kan vücuttaki sinir sistemine ve hücrelere hayatı ve bilgiyi taşır. Bilincindeki veri ve komutlar suyla bedenin her yerine taşınır.

Suyun dünyadaki tüm sularla bağlantı halinde olduğundan istediğin her mesajı suyla gönderebilirsin, çünkü suyun başka maddeleri çözündürüp taşıyıcılık yapmak gibi eşsiz bir özeliği vardır. Su bir tür "hayat çorbası" yaratır. Bu çorba okyanuslarda, yaşamın devam etmesini mümkün kılan gerekli besinleri sağlar. Yeryüzündeki tüm canlıların doğum yeri olan o çorba, kuşkusuz hayatı yaratan yaşamasını sağlayan muhteşem bir güçtür. Su olmaksızın partiküller ne bir araya gelip birbirlerine karışabilir ne de bir döngü halinde olabilirler. Yaşamı doğuran su, yaşam enerjisinin ta kendisidir.

Su bilgiyi kaydeder ve sirkülasyon içinde bu bilgiyi yeryüzüne dağıtır. Suyun karşısına oturup içindeki sevgiyi aktarırsan, dünyanın başka bir yerinde birilerinin yüreği sevgiyle ısınacaktır. Bardaktaki su odayı, seni, manzarayı, düşüncelerini, duygularını adım adım kaydeder.

Işık havada, ses de suda daha yoğun hareket eder. Niyetini, ses titreşimin ile bedenindeki mevcut suyun gücüyle hücrelere transfer ediyorsun. Suya yapıcı niyetler yüklenildiğinde, her türlü zayıflama ilacından daha etkilidir.

Su içmek önemlidir, bedeninin dışını temizlediği gibi içini de sürekli temizleyerek tazeler. Su içmek zayıflatmaz ya da su içen kişi şişmanlamaz ama sen su hakkındaki niyetinin sonucunu bedeninde yaşarsın ya da su, kendisinin yun haricindeki niyetlerini kopyalayarak bedene taşır.

Su detoksu yapmak, yıkıcı düşünce ve niyetlerimizle bedenimizde oluşturduğumuz yıkıcı su molekülerinin bedenden arınması anlamına gelir.

Uzun zamandır duygusal sorunlarla mücadele ediyorsan, ya da kötü olaylar ve düşünceler içersinde boğuşuyorsan, bedenindeki su kristallerinin olumsuz forma dönüştüğü bir gerçektir. Sık su içmiyor olman devridaimin olmayışı senin bu duygusallıktan ve olumsuz düşüncelerden uzun süre çıkamamana sebep olur. Şu anda bedeninde var olan fazla kiloları geçmişindeki inanç ve düşüncelerin oluşturmuştur. Bedendeki su da eski

inançlarının bilgilerini tutar ve taşır. O yüzden acilen sık sık yeni ve taze su içmeye başlamalısın. İçtiğin suya yeni niyetler yüklenmesi önemlidir. Yeni niyetinle içeceğin su, eski suyun dışarı çıkmasına ve böylelikle eski niyetinin de değişmesine sebep olacaktır.

Bedeni temizlemek ve kilo aldıran bilgileri bedenden atmak ve daha olumlu bir düşünceyi bedene kodlamak adına, otuz gün boyunca içeceğin tüm suları, bedeninin olmasını istediğin niyetleri yükleyerek iç. Ayrıca içtiğin su miktarını artır. Otuz gün boyunca da bedenine yüklediğin niyete dikkat et, ona kızma, öfkelenme, pişmanlık duyma ve kilolar konusunda şikâyet etme. Suyla yaptığın, bedenini suyla temizlediğin için; aynı niyet ve sevgiyi orada da göstermeyi unutma. Bunu zaman zaman unutacağını düşünüyorsan, sık sık kullandığın bardağa ya da sürahiye “sevgi ve şükran” yazarak bunu çözebilirsin.

Japon araştırmacı Masaru Emoto, su üzerinde yaptığı araştırmaların sonucunda oluşan su kristallerinin fotoğraflarını Suyun Gizli Mesajı adlı kitabında yayımlamıştır. İnternette arama motorlarından, niyetin, ses titreşimlerinin, fotoğrafların ya da yazının suda oluşturduğu etkiyi, suyun değişen molekül yapılarının fotoğraflarını görebiliyoruz. Su moleküllerinin düşüncelerimizden, duygularımızdan ve kullandığımız kelimelerden etkilendiğini vurgulayan Dr.Emoto, suyun, söylenen sözlere, hissedilen duygulara, gösterilen görüntülere ve dinletilen müziğe göre nasıl bir değişim gösterdiğini birbirinden muhteşem su kristali fotoğraflarıyla kitabında gözler önüne sermiştir.

Teşekkür sözcükleri ve klasik müzik dinletileri, harika su kristalleri ortaya çıkartmıştır. Kötü söz ve sesler kristallerin yapısını bozmuştur. Suyun yapısı düşüncelerinden, sözcüklerinden ve müzikten etkilenmektedir. En güzel su kristalleri şükran ve sevgi kelimelerinin yazıldığı su şişelerinde ortaya çıkmıştır.

Sevgi ve nefret kelimelerini kasete kaydederek su dolu cam şişelere gece boyunca dinletmiştir. Sevgi, takdir ve teşekkür sözcükleri dinletilen şişelerdeki su kristallerinin çok simetrik ve güzel olduğunu, kin ve nefret sesleri dinletilen kristallerinse tanınamayacak kadar dağınık olduğunu belgelemiştir. İnsanın bedenine düşünce yoluyla sağlığı ya da hastalığı getirdiği kaçınılmaz bir gerçektir. Kendimizi sevmenin, sevgi sözcüklerinin

aslında bize nasıl etki yapabileceğini görebiliriz.

İçtiğin, temizlendiğin, yiyeceklerini pişirdiğin su ve suyla ilişkili içeceklerine şükran ve sevgi niyetlerini yüklemeyi unutma.

Ben Deniz Egece, sana iki şükran ve bir sevgi sunuyorum.

4. BÖLÜM



ÖZ VE EGO

Sen bir Şampiyonsun

Sen milyarlarca spermin içinden, muhteşem mücadeleci bir yolculuk yaparak dünyaya geldin. Bu dünyaya gelmeyi sen istedin! Anne ve baban bir çocuk istedi, seni seçmedi. Onlar Ayşe, Fatma, Hasan ya da Mustafa'yı istediler. Ebeveynlerin bitiş çizgisinde seni bekliyordu. Sen çıkış çizgisinde milyarlarca yarışmacıyla aynı anda yarışa başladın ve her birini geride bırakarak bitiş çizgisine sadece sen ulaştın. Sen bir şampiyonsun.

Sperm ve anne karnındaki yaşamın da hareket ediyor, besleniyor ve hedefe giden yolu biliyordu ve şu andaki gibi gerçektin. Bu dünyaya geleceğini biliyordun. Bunların her birini Yaratıcı'nın sana kodladığı özbilincinle yaptın.

Özbilincinle bedenini şekillendirerek yolculuğunu tamamladın. Bu dünyaya gelmeden önce ihtiyacın olan organları sen oluşturdun. On bir haftada dokunma hissini, on beş haftada koku almayı, yirmi beş haftada annenin sesini duymayı ve otuz üçüncü haftada ışığı görmeyi özbilincinle oluşturdun. Hiç kimseden yardım almadan, Yaradan'ın sana kotladığı özbilincindeki verilerle bunu başardın.

Senin özbilincinde evrenin tüm bilgileri mevcut çünkü anne karnında kırk hafta yaşam sürdün. Yaşam hakkında tecrübeli ve başarılısın. Geçmişte bunu özbilincinle sakin ve huzur içinde yaptın, şimdi de aynı oyunun, farklı basamağında yoluna devam ediyorsun. Yaşamanın ne kadar kolay ve basit bir oyun olduğunu biliyorsun.

Özbilincinle bedenini nasıl şekillendirebildiysen, şu andan itibaren ideal bedeni de tekrar şekillendirebilirsin. Bilincinin niyeti neyse tüm enerjilerin

de o yönde şekilleniyor, enerjinin şekli atomlarının şeklini oluşturuyor. Atomlarında hücrelerinin şeklini, hücrelerin şekli de organizmanı oluşturuyor. Sen bir enerji kolonisisin. Yaradan seni mükemmel ve kusursuz yarattı. Özel ve tek yaratıldın. Doğanın en harika ve en mucizevi parçasısın. Eşit değil, eşsizsin. Düşüncelerin, duyguların ve davranışların hiçbir insanınkiyle eşdeğer değil. Sağlıklı bir beden ve zihinle dünyaya geldin.

Yaradan sana karşılıksız ve sınırsızca su, nefes, hareket, uyku, beden, zaman ve düşünce verdi. Beş duyu organı vererek algılama ve anlama yeteneği verdi. İstediğin her sonuca ulaşabilmen için hayal gücü verdi. Hayal gücünle soyut enerjileri somuta, somut enerjileri de soyuta dönüştürebildiğini biliyorsun, çünkü o seni yaratırken bilincine sevgisini de verdi. Yaratıcının verdiği bu armağanı fark etmelisin.

Doğduktan sonra ego bilinciyle tanıştın. Yıllar içersinde bedenine, beslenmeye ve harekete olan inançların değişti. Natürel denge ayarların ego bilincin yüzünden bozuldu. Özbilincinin yanında ego bilincini de kodlayarak büyütüldün. Sadece özbilincinin enerjisinin %100'ünü kendi öz ihtiyaçların için kullanıyordun. Tüm soyut ve somut enerjilerini farkındalıkla natürel dengelerde yönetiyordun. Ego ile tanıştıktan sonra enerjin bölünerek dağıldı. Egoya verdiğin ilgi ve önemden ötürü enerjin egonun ihtiyaçlarına yöneldi. Öz ihtiyaçlarına daha az değer verdiğin için natürel denge ayarların bozuldu. Öz ihtiyaçların üzerindeki duyarsızlığın bedeninin şeklini ve yapısını bozdu.

Sana emanet ve koşulsuz verilen bu mükemmel bedeninin değerini fark ederek harekete geçmelisin. Sonradan edindiğin bu ego bilinci haricinde özbilincini de güçlendirmek için harekete geçmelisin. Egoya ayırdığın zaman ve ilgiyi artık özüne de ayırmaya başlamalısın. Artık, bedeninin kıymetini fark etmelisin.

Kültürün, dinin, cinsiyetin, mesleğin ne olursa olsun, yeter ki özünü fark et de gel. Ya özünü fark et de gel ya da fark etmek için gel. Aynı kaynaktan geldiğin için frekansımıza hoş geldin, sevgi ve şükranlar getirdin.

Öz ve Ego

Erkek spermi ayrılıp kadının yumurtasına giden yolda %100 erkek

genetik özelikleri taşır. Kadındaki yumurtayla birleştiğinde, iki birleşen yeni bir karışımı ortaya çıkarır. Kadın ya da erkeğin genetik gücü karışımdaki gücünün sonucunu da etkiler. Bir kısmını kadından diğer kısmını da erkekten oluşturan cenin %100 saf yapısını kaybetmiş olur. Ceninin şekillenmesindeki en önemli etkenler rahimdeki durumu, burada geçirdiği zaman ve algılamasıdır. Doğumdan sonra yetişkinliğe giden süreçte biyolojik yapısının etkisi %25'lere kadar inerken, ego bilinci zaman içersinde %75 gelişir.

Jeolojik araştırmalara göre evren 13,7 milyar, dünyamız 4,6 milyar, dünyadaki ilk yaşam formu 3 milyar ve insan ise 2 milyon yaşındadır. Bu da bize özün ve egonun yaşını vermektedir. Egonun ilk temelleri 0-6 yaşlarında atılır, bir ömür boyu da gelişir. Ego bilinci insan düşünebildiği tarihten itibaren var olmuştur. Ego bilinci tamamen insanlığın bilincidir. İnsanın ve insanlığın düşünce sonuçlarıdır, insanlıktan insanlığa miras olarak aktarılmıştır. Ego bulaşıcıdır, öğrenebilinir ve sonradan kazanılan bir bilinçtir. Özbilincin karşısında uzun vadede zayıf ve her zaman etkisiz kalmaktadır. Ego, insanın özbilincine ve doğasına katkı sağlarken, zarar da verebilmektedir. Ego bilinci sadece insanlara özgüdür, iyi ya da kötü diye tanımlanamaz. Farkındalıkla iyi bir güce dönüşürken, farkına varamadığında kötü bir güce dönüşebilir. Yeryüzündeki insan sayısı kadar ego vardır. İnsanda ego bilinci oluşmaya başladığında, özbilinç asla kaybolmaz, sadece geçici olarak etkisini yitirir.

Gözümüzde bir yağlıboya tablosu canlandıralım; dağlar, ormanlar, ırmaklar, yeşillikler, ağaçlar, kuşlar, geyikler, sincaplar ve diğer hayvanlar... Bir süre sonra o doğa manzarasının içine binalar, yollar, köprüler, askerler, fabrikalar, politikacılar, hapishaneler, hastaneler gibi resimler yerleştirelim. İşte bu tablonun ilk hali, yani doğa öz, insanın ürettikleriyse egodur.

Ego kötü değildir, iyi de değildir, sadece farklıdır. Senin algın ve ilişkinin değeriyle orantılıdır. Ego bilinci bir kimliktir. Çocukluk döneminde atılan egonun tohumları, yaş ilerledikçe büyür gelişir ve kökleşir. Ego bilinicine zaman harcayan bilinç, özbilinçle iletişimini ve ona karşı ilgisini azaltır, ta ki bunun farkındalığını kazanana kadar. Özbilince yeniden değer ve ilgi verilerek güçlendirilmesi mümkündür.

Ego bilinci gelecek korkusu, kaygı, duygu, zihinsel beslenme, düşünce,

kıyaslamak, ikiyüzlülük, savaşmak, sorun odaklı olmak, yokluk, güç elde etmek için gruplaşmak, tatminsizlik, zevk için avlanmak, taraf olmak, öfke, yargılama, biriktirmek, geçmiş ve gelecek kaygısı, ayrımcılık, mutsuzluk, düşmanlık, gelecek ve geçmişi düşünebilmek, eksiklik hissi, yalan söylemek, çatışma, sorun odaklı olmak, yokluk bilinci, yönlendirme, tatminsizlik, yargılama, öfke, kin, çarpıtma, keder, çöküntü, kazanmak, kıyaslamak, eksik görme, kaybetmek, katılık, sahip olmak, gurur, ayrımcılık gibi davranış biçimlerini içerir.

Özbilinç doğa ve tabiatın yaradılışı ile eş yaştadır. Öz vardır, yoktan var edilemez, vardan yok edilemez. Öz beden değişerek yolculuğuna devam eder, doğanın ürettiği bir bilinç seviyesidir. Özbilinç değişmez; çok güçlü ve katıdır. Dünyamızda yaşayan her canlıda, hayvanda, bitkide var olan bilinç durumudur. Bilinçteki veri düzeyi, bedenin varlığını oluşturur.

Türden türe farklılıklar gösteren verilerdir. Bitkilerde, hayvanlarda ve bebeklerde var olan yetişkin insanlarda varlığını devam ettiren bir bilinçtir. Yaş ilerledikçe özbilince gösterilen ilgi ve alaka kesilerek ego bilinci yaşla orantılı olarak gelişir. Her cinsten ve ırktan çocuklar birbirleriyle hemen kaynaşır ve oyun oynarlar. Yetişkinlerdeyse egonun güçlenmesiyle savaş ve kimlik çatışması ortaya çıkar.

Özbilinç koşulsuz sevgi, hayatta kalma isteği, bedenin ihtiyacı için beslenmek, titreşim ve hareket, güven, huzur, açıklık, objektif, barışçıl olmak, devridaim, çözüm kâr, bolluk, memnuniyet, korunmak ve yaşamak için gruplaşmak, anlayış, yaşamak için avlanmak, yaratıcılık, bağışlayıcılık, anda yaşamak, birleştiricilik, sevgi, mutluluk, var ve tamlık, şükranlık, Yaradan'ın varlığına inanmak, yaşamın değişimle devam edeceğini bilmek, açıklık, bağışlama, objektif bakış, yaratıcı düşünme, neşe, coşku, birleştiricilik ve tevazu sahibi olmak gibi davranışlar içerir.

"Öz bizim geldiğimiz ve gideceğimiz yerdir. Varlığımızın sırrı özde yazılıdır. O mükemmel, saf ve en duru halimizdir. Var ve tamlığımızın, bolluk ve bereketimizin merkezidir. Şükran ve sevginin kendisidir. Bir canlı olmanın ötesinde bir şey değildir. Biz yıllar içersinde ego tarafından sindirerek onu içimizde kaybetmişizdir."

Doğum sonrasından iki, üç yaşımıza kadar bedensel fonksiyonlarımızı ideal ve doğal dengelerinde yaşatırız. Neşe, kahkaha, coşku, hareket, huzur,

var ve tamlık, koşulsuz sevgi ve şükran içinde yaşarız. Ama düşünmeye ve düşündürülmeye başladığımızda işler değişir. İlk ego enerjisini durumdan ve durumdaki kişilerden bulaştırırız. Bize kim olduğumuzu öğretmeye başlarlar, Türksün, Antalyalısın, baban polis, sen memur çocuğusun, takımımız Galatasaray, siyasi görüşün sağ, yapamazsın, ayıptır, bize yakışmaz, erkek küpe takmaz, ağlamaz, saç uzatmaz, yasak gibi söylemler ve telkinlerle ilk ego bilincini oluştururuz. Yaşamımızın sonuna kadar bu böyle giderek gelişir ve değişerek güçlenir. Doğuştan sadece özbilincimizle dünyaya gelsek de, sonradan öğrendiğimiz ego bilinci içimizde büyüyerek, özbilincimizin etkisini yitirmesine ve zayıflamasına sebep olur.

Başka bir coğrafyada özbilinci eşit doğan bir çocuk ise farklı bir ego bilinciyle tanışır. Sen Çinlisin ve Komünizm en doğru rejimdir, biz Taoizm'e inanırız, köpek eti sağlıklıdır, geçimimiz pirinç tarlalarından sağlanır gibi. Tüm yaşamımız boyunca içimizdeki ego ve özün savaşını veririz. Yaşamımızda şişmanlık, hastalıklar, huzursuzluklar, mutsuzluklar, fakirlik, eksiklik ve dengesizliklerimiz, öz ile egonun arasındaki çatışmadan doğar.

İnsan mutlu doğar, mutluluğu çocukluğunda elinden alınır, önüne konulan yapılacaklar listesine, her ulaştığında mutlu olacağını düşünür ve içindeki öze tekrar ulaşamazsa mutsuz ölür.

Doğaya gittiğinde kendini huzurlu hissedersin, nefes alıp verdiğini fark edersin; çocuk gibi neşelenir sağa sola koşturursun. Dans ettiğinde, koştuğunda, mutlu olursun. Yaradan'a dua ettiğinde şükran ve sevgi içini doldurur, âşık olduğunda tüm dünya durur, düşünce molası yaptığında kendini iyi hisseder ve enerjik olursun. Yaşlı insanlara yardım ettiğinde, bir kişiye koşulsuz maddi ya da manevi yardımda bulunduğunda, bir bebek gördüğünde, bir çocukla oynadığında içine mutluluk, huzur, sevgi ve şükran dolar. İşte o tüm anlarda özbilincine dokundun, üstü örtülmüş ve unutulmuş özbilincini yeniden harekete soktun demektir.

Düşünce molaları verdiğinde, özbilincinin güçlendiğini ve egonun etkisinin zayıfladığını göreceksin. Derinliklerde, küstürülmüş ve unutulmuş olan öz yavaş yavaş ortaya çıkar, çocukluğundaki gibi, saf ve bozulmamış haliyle belirir. Sakın korkma, öz ortaya çıkarsa mesleğin, malın, mülkün, kariyerin, şöhretin, başarın ve hedeflerin yok olmaz. Üstelik daha da

güçlenerek anlam ve değeri artar. Burada korkan ve seni korkutan egodur.

Çözüm ve Şifa Öz Merkezde

Egoya ne kadar çok yoğunlaşırsan, özünden o denli uzaklaşırsın. Sorun egoya sıkı sıkı sarılmak ve inanmaktır, bunun çözümü de özbilinç kayıtlarındadır. Bu kayıtları aramana gerek yok, sadece ortaya çıkartmak yeterlidir. Zira bilgi edinme süreci bir süre sonra karmaşık hale gelebilir.

İnsanın mutlu, sağlıklı ve ideal bedende olması için bilimsel bilgi edinmesine ihtiyacı yoktur, çünkü zaten bu bilgiyle doğar. Bu konuda bilgi edinmek kişiyi hedefinden git gide uzaklaştırmaktadır. Bu konudaki bilgi içindeki özbilinçte mevcuttur, yapman gereken sadece öze yapılacak yolculuktur.

Doktorların ve sağlık kuruluşlarının hastalıkları tedavi etmek için bilime ihtiyaçları var. Yoksullukla mücadele için, savaş ve terörü bitirmek için, teknolojinin, medeniyetin ve modern yaşamın kurulması ve devamı, evrenin keşfedilmesi ve insanın evrendeki hareketi için bilime ihtiyaç vardır. Fakat sağlıklı beslenme konusunda çözüm için bilgi edinmek seni daha da zora sokabilir. Yoğunlaştığın bilgi seni farklı bir noktaya taşıyabilir. Farkındalık kazanmak isterken, özünün ihtiyacından uzaklaşabilirsin. Uzmanların beslenme konusunda sık sık fikir değiştirdikleri bir çağda, yanlış bilgilerle kafan karışabilir ve istemediğin sonuçlar ortaya çıkabilir.

İdeal bedende yaşayan insanlarla fazla kilolu olanlar arasında fark ettiğim en belirgin özellik, kilolu insanların sağlıklı ve sağlıksız beslenme konusunda her türlü bilgiye sahip olduğudur. İdeal ölçülerde olanların kalori hesapları, beden kütle indeksleri, zararlı yiyecekler, sağlıklı yiyecekler gibi konularda hiçbir ilgi ve bilgiye sahip olmadıklarını, daha çok spor, dans, cinsellik, moda konularında ilgi ve bilgilerinin olduğunu fark ettim. Fazla kilolular bu konulara ilgisiz ve uzak durmaktadırlar.

Yapıcı bilgi nerede bulunur ve nedir? Yapıcı bilgi, dışarıda değil bilincinde ve bedeninde bulunur. Senin için tek doğru bilgi sizdedir. Gerçekler, tedavi edici enerji, natürel denge ayarları, senin özbilincindedir; özünüzle ilgilendiğinde ortaya çıkacak ve güçlenecektir. Tüm çözüm ve muhtaç olduğun bilgi ordadır.

Ne bilim adamları, doktorlar, ne aile fertleri ne de ikiz kardeşin senin bugüne kadar yaşamış olduğun deneyimlere sahiptir, hiçbiri özüne yapacağın yolculuğu senin yerine yapamaz. Seni sen yapan kendinsin. Değerin ve değersizliğini, fazla kilolarını ve ideal bedenini sen oluşturuyorsun. Bu yapıcı ve yıkıcı sonuçları oluşturan merkez içindedir ve orada, özbilincinde tüm sorunların çözümü ve soruların cevabı yatmaktadır.

İçindeki gücün farkındalığına kulak ver. Kendine ve kendi enerjine güven. Kendinle yüzleş. Objektif olarak bedenini, davranışlarını, konuştuklarını, düşüncelerini izle ve işit. Düşünce molalarıyla içsel çalışmalar yaparak özbilincindeki değerleri güçlendir. Özbilincinin gücünü arttır. Bedeninle barış, onu yaşamına ortak et ve onun sinyallerine kulak ver. Bedenini en değerli besin ve içeceklerle besle ve onu güzel kıyafetlerle giydir. Zihninde küflenmiş, geçmişten taşıdığın öfke ve nefreti boşalt ve zihninde sevgiye yer aç. Bilinçaltındaki yıkıcı inançlardan azad ol ve yerine yapıcı inançları güçlendir. Yaradan’a var ve tam olduğun için dua et. Sen öze değer verip ilgilendiğinde, hastalıkların, fazla kiloların otomatik olarak bedeni terk ettiğini göreceksin. Söylediklerimi daha iyi kavraman için sana bununla ilgili bir hikâye anlatacağım.

Bir elmas arayıcısı elmas bulmak için evinden ayrılıp kırk sene farklı coğrafyalarda elmas arar. Kıt kanaat geçinecek kadar elmas bulur ama ömrünü dışarıda harcamıştır.Yaşlanıp gücü kalmadığında evine döner ve hastalanarak ölür. Karısı ve çocukları mirası paylaşamadıkları için araziyi ve evi satarlar. Evin ve arazinin yeni sahibinin çocuğu arazide çomağıyla oynarken birden bir parlak taş bulur ve babasına gösterir. Yeni mal sahibi o taşı bir bilirkişiye gösterdiğinde dünyanın en büyük elmas madenini satın aldığını anlar. Çözümü dışarıda aramayı bırakıp öncelikle içerde aramaya ne dersin?

Özden Beslenmeye Bakış

Doğada yaşayan hayvanlar üç türde beslenirler: Ot oburlar, et oburlar, hem et hem de otla beslenenler. Ama ot ve et obur hayvanlar hiçbir zaman ikisini bir anda tüketmezler. Bu özelik sadece insanda vardır, insan aynı anda hem eti hem de otu tüketir.

Özbilinç, bedeni hayata tutabilmek için vardır. Beslenmek ne demektir? Yemek ve içmek beslenmek demek değildir, beslenmenin bir parçasıdır. Bedenin yaşamda devamlılığı sadece beslenmeyle sınırlı değildir. Bir bedenin yaşamda devamlılığı için birçok çeşitli enerjiye ihtiyacı vardır.

Oksijen, cinsellik, insanın insana dokunması, sevgi, ebeveyn ilgisi, gün ışığı, dua, yapıcı konuşmalar, yapıcı görüntüler, kahkaha, neşe, yapıcı durum ve ortamlar, dostluk ve aile ilişkileri, müzik (uyumlu sesler), beden bakımı, bedensel hareket, bedene ilgi, hayal kurmak, bedensel arınma, zihinsel arınma, bakım, yapıcı ilişkiler, uyku, düşünce molaları da bedenin ihtiyaçlarındandır; bedeni ve zihni besler.

Bir ömür boyu beslenmek en doğal hakkındır. İstesen de istemesen de yaşamın devamlılığı için beslenmeye programlanmışsın. Yaşam bolluk ve bereket içindedir, dolayısıyla bedeninin ihtiyacı olduğunda her zaman her yerde beslenebilirsin.

Bir yiyecek özünden ne kadar çok uzaklaşmışsa o derecede bağımlılık yapar. Her öğünde yumruğun kadar beslendiğinde zaten beden kilo almaz, bugün aynada gördüğün kilolar eski düşüncelerinin sonuçlarıdır. Bedenin devamlılığı için nefes almak, uyumak, hareket etmek ve boşaltım en önemli işlevlerdir.

Boşaltım, nefes almak, uyumak, hareket etmek için düşünce üretmeyiz ve yoğunlaşmayız. Sadece bedenden ihtiyaç sinyalini aldığımızda, bedenin ihtiyacı kadar gerçekleştiririz. Beslenmede aynı davranış normaldir, normal olmayan beslenme konusunda ego bilgilerine odaklanmaktır. Ne zaman beslenmeye de diğer ihtiyaçlarımız gibi bakabileceğiz, işte o zaman kilo almamız mümkün olmayacak. Acıktığında bedeninin ihtiyacı kadar beslenmelisin. Beslenme konusunda yoğunlaşmak ve düşünce üretmek kilo yapar. İdeal bedene sahip insanlar, beslenmeyi düşünmezler sadece beden ihtiyaç duyduğunda beslenirler. Hareket bedenin en önemli besin kaynağıdır, hareket etmek beslenmektir. Hareket etmeyen kas ve organlar, işlevlerinin etkisini yitirmektedirler. Uzun süre kullanılmayan organlar ölür. Hareketle tüm beden devridaim işlevini hızlandırır, nitelikli oksijen alımını artırır ve bedenin doğal temizliğini gerçekleştirir. Fazla kilolu insanlar beslenenler değildir, az hareket edenlerdir.

Egodan Beslenmeye Bakış

Doğada hiçbir hayvan kilolu değildir, evimize alıp ego bilincimizle beslediğimiz hayvanlar hariç. Doğada annesi üzülmesin diye yemek yiyen, her şey dâhil otele para verdiği için iki misli yiyen, barda olduğu için içki içen, gelenektir, görenektir ya da âdettendir diye beslenen, yediklerinin kalori hesabını yapan, eğlence, bayram gibi özel günlerde aşırı yemek yiyen, tok olduğu halde hatır kırmamak için yiyen, zayıflamak için basketbol ya da futbol oynayan hayvan görülmemiştir. Bu ve benzeri davranışların her biri insana aittir; sadece, coğrafyaya göre farklılıklar gösterir. İnsanı diğer canlılardan ayıran en önemli unsur düşüncelerdir.

Acıktığında yemek yiyin, susadığında su için. Aç olmadığında bedene giren yemeğin depolanacak başka bir yeri yoktur; bu depo da sadece yağ deposudur. Acıkmak derken açlıktan bayılıncaya kadar beklemeyi kastetmiyorum, çok aç olduğunda çok fazla yersin, çok acıktığında ne yediğine aldırmaz yiyebileceğin her şeye saldırırsın. Bu kez de çok fazla yediğin için mide ağrıları ve pişmanlık duyarsın. Bu tür yemek zevk değildir, beslenme alışkanlığını asla bu noktaya getirme. Unutma ki çok acıkmak acı ve ağrı verir.

Hatır için nefes alıyor musun? Nefes almazsan ölümü gör, diyen biri için nefes alıyor musun? Bizler bayram diye fazladan besleniyoruz, sünnet diye tabağımızda yemek bırakmıyoruz, reklamlardaki sloganların telkinleri sonucunda yemek yiyoruz, misafirlikte ikram karşısında karşı taraf kırılmasın diye yiyoruz. Ahlaktır, kültürdür, ekonomik uygunluk, fırsat, gösteriş, merak, hava atmak, özel gün... Biz tutunduğumuz inançların kölesi ve bağımlısı olarak besleniyoruz.

Ego tabanlı beslenme çok çeşitli ve karmaşıktır. Bu karmaşıklık ego tabanlı çözümün de zorlaşmasına sebep olmaktadır. Bunu tek tek çözmek çok zaman alır ve çok enerji tüketir. En hızlı çözüm basit ve sade olandır, bu da öz tabanlı çözümdür. İnsanlar kültürel, bölgesel ve ekonomik sebeplerden dolayı beslenir. Beslenmek nefes almak kadar basit bir olgudur. Bunu şölene, eğlenceye, hatıra, sevgiye, kültüre, gruplaşmaya çevirmeye gerek yok. Gelecek ve yokluk korkusu için bedende yiyecek stoklamak, duyguları bastırmak, öfke, kin, keder, kırılganlık, çöküntüden, geçmiş ve

gelecek kaygısından, eksiklik hissinden dolayı, başkalarının ısrarıyla, tatminsizlik, kıyaslama sonucunda, mutsuzluluktan beslenmek, eksiklerini tamamlamak ve başkalarına göstermek için, aç kalma korkusu ve korunma güdüsüyle beslenmek gibi eylemlerin her biri ego tabanlıdır.

Egonun üretimi olan zihinsel beslenme yerine, doğanın gerçeği olan bedensel beslenmeyi öğrenmeliyiz. Miktarla beslenmek yerine, tek çeşit ve yumruk kadar beslenmeyi seçmelisin.

Bir arınma merkezinde eğitim görürken dikkatimi çeken bir şey olmuştu. Hiç kimsenin burada yediklerim için bana yorum yapmadığını fark ettim. Türkiye'de benim kilolu insanlardan en çok duyduğum telkinse, "Hocam ama siz hiç bir şey yemiyorsunuz ki," demeleriydi. Buna her zaman gülmüşümdür, ben fotosentez yaparak beslenmiyorum ki, elbette yiyorum. Ama her zaman bu konuda tek bir cevabım vardır. "Siz çok yiyorsunuz sadece bunun farkında değilsiniz." İdeal bedende yaşayan insanların hiç böyle sorular sorduklarını hatırlamıyorum. Çünkü onların odağında beslenme olmadığı için benim beslenme tarzım onların dikkatini çekmez.

Kilolu insanların kendi yediklerinin çeşit ve miktarını bir kenara bırakalım, başkalarının yedikleriyle de ilgilenirler. Sanki besinlerin satış, pazarlama ya da halkla ilişkiler uzmanları gibidirler. Bilinçaltlarında yediklerinin miktarını ve çeşitlerinin doğruluğunu, kendi kendilerine teyit etmek için bunu yaparlar. Eğer sen yemezsen, duygu sömürüsü yaparak senin yemeni sağlarlar. Bunu seni sevdikleri için değil, aşırı yemelerinin pişmanlığını yok edebilmek için yaparlar. Sen yersen onlar da gönül rahatlığıyla yemek yeme fırsatını kendilerinde bulurlar.

Natürel Denge Ayarı

Dünyaya natürel dengelerimiz ve özbilinçle geliriz, ego bilinci müdahalesiyle de büyürüz. Ebeveynlerimizin komut ve telkinleri bedenimize, beslenmemize ve harekete olan inançlarımızı oluşturur. İşte ne oluyorsa oluyor ve o yaştan sonra natürel denge bozuluyor.

Natürel denge ayarı bedenin her zaman normal dengesini ayarlamaya yönelik, hareket ederek dengeyi oluşturan terime denir. Dış bilincin etkisinde kalan zihin bedendeki dengeli ayarları bozar. Bedenin natürel

dengesinin bozulması, şekil bozuklukları ve hastalıkları da ortaya çıkarır. Sağlıklı ve ideal bedende olmak natürel dengede olmak demektir.

Hastalık ya da şekil bozukluğu, natürel denge ayarlarının bozulması anlamına gelir. Beden her zaman ısısını aynı dengede ve sabitlikte tutar, dışarıdaki koşullar ne olursa olsun. Soğukta titreyerek bedenin ısı kaybını önlemek için damarları daraltır ve dışarıyla teması azaltır. Spor ve ya egzersiz yaptığımızda bedenimiz ısınır ve ter yoluyla fazla ısıyı dışarı atarak, dengede kalmamızı sağlar. Fazla kiloların bedende durmasındaysa en ön önemli etken, dağınık düşünme biçimidir. Düşünceleri bir merkezde toparlayamama ve odaklanamamaktır. Bu da besleneme ve harekete olan inancın bozulmasına sebep olur.

Natürel denge ayarını sağlamak için, toplu halde tüm organlar birbirine destek verir. Tüm bu denge ayarlarının komutu bilinçaltımızdaki, beden fonksiyonlarını çalıştıran merkezden çıkar. Bilinçaltımızda kilo alımına müsaade ettiğimiz yıkıcı inançlarımız devreye girerek, yıkıcı komutların devam etmesine sebep olur, ideal beden bir türlü dengelenemez. Natürel denge ayarları, hayvanlarda ve bebeklerde vardır. İnsan fikirleriyle oluşmuş ego bilgileri, bilinçteki özbilgilerin kapsamına girerek doğal enerji dengelerinin akışında tıkanıklığa yol açar.

Su ve oksijen insanı öldürür! Evet, yanlış okumadın, su ve hava dengesiz kullanıldığında insan ölür. Dengeli kullanıldığında ise insanı yaşatır. Kafanı bir suya soktuğunu düşün, bir süre oksijen alamadığın için ölürsün. Neye ihtiyacın var? Oksijene! Gözünde rahatça nefes alabildiğin ama su olmayan bir çöl canlandır. Eğer suyu bulamazsan ölürsün!

Devridaim Prensibi

Giren enerji miktarı, çıkandan fazlaysa hacim büyür, tam tersi durumda hacimde küçülme olur. Bu basit bir fiziksel gerçektir. Bunun ideal ayarı devridaimin dengeli olmasıdır. Bedenine giriş ve çıkışlar dengeli ve eşit miktarda olursa bedenin hacminde de değişiklik olmaz. Beslenmek enerji girişi, hareket enerji çıkışı sağlar ve ikisi de beden içindir. Zihindeki natürel denge ayarları bozulmuşsa bedenin ideal yapısı bozulur. Bedenin ihtiyacı kadar alınacak besin, bedende fazla kiloyu oluşturmaz. Beden ürettiği ve

tükettiği enerjinin devridaimini dengeli gerçekleştirirse, o denli genç ve enerjik olarak yolculuğuna devam edecektir. Yaşam devridaimle kendini yeniler ve devamlılık sağlar. Devridaim enerjinin doğal dengesinde akması anlamını taşır.

Devridaim sağlıktır, dengedir, yenilenmektir. Doğamız bunu olması gerektiği miktarda sağlar. O yüzden doğadaki hiçbir hayvan ya da bitki kendi doğal hacminin dışına çıkmaz. Doğadaki enerjiler giriş ve çıkışlarını eşit orantıda otomatik olarak sağlamaktadır. İnsanda ego olması sebebiyle, tüm karar ve komutları, bedene zihin verdiği için, natürel denge ayarları bozulmuş olur.

Doğa devridaimi huzur içersinde yaparken insan neden değişime direniyor? Akan su saf ve temizdir. Mevsimler, gece ve gündüz bir devridaim yasasının içersinde çalışır. Bedenimizde her saniye içinde 10 milyon hücre ölür,10 milyon hücre doğar. Tırnaklarımız, saçlarımız, kemiklerimiz, kanımız, beden suyumuz ve diğer tüm organlarımız devridaimini gerçekleştirir. Bir insan yaşadığı sürece birçok kere devridaimi gerçekleştirir. Yaşam böylece kendini yeniler ve devamlılık sağlar. Devridaim yeni ve taze enerjilere yer açmaktır, değişimdir, stokların yok olmasıdır. Devridaim gençlik, dinamizm ve yeni bir yaşam demektir, bir nevi yeniden doğumdur.

Kimliğin Sana Kilo Aldırır

Evet, yanlış okumadın, cüzdanında taşıdığın kimlik sana kilo aldırıyor! Kimlik bir ego bilincidir. Sahip olduğun kimlik o toplumun bilincindeki belli kimlikleri de kabul etmen anlamına geliyor ve düşüncelerin, işittiklerin, izlediklerin ve konuştukların da o yönde şekilleniyor.

Kimliklerin etkisi kişinin yaşadığı durum, algısı, tepkisi, ilgisi ve kabullenmesi orantısında farklılıklar gösterebilir. Kişinin büründüğü kimliğe karşı farkındalığı yoksa kimlik etkisini daha güçlü gösterir, eğer farkındalık ve kabullenmeme varsa kimlik etkisini yitirir. Farkındalık yaşamayan kişi kabullendiği kimliğin getirilerini de kabullenir. Kimliği etkisiz kılmaksa kişinin kendi elindedir.

Kimlikler kilo aldıran ya da verdiren en önemli etkenlerden biridir.

Amerikan kimliği kilo aldırırken, her şeyi yedikleri halde Çin kimliği kilo aldırmaz. Amerikan kimlik bilincini kabullenen Çinlilerse kilo almaya başlıyor.

1950'lerdeki Türk kimliği ideal bedeni oluştururken, rahmetli Turgut Özal'ın Amerikan toplum bilincini de ithal etmesiyle, 2000'lerden sonraki Türk kimliklerinde kilo alımı hızla ilerledi. Ülkeler arasındaki bu farklılık, teknoloji ve gelişmeyle eş orantılı olmayıp, toplumsal bilinçle alakalıdır.

Biraz da hangi kimliklerin kilo aldırdığına, verdirdiğine ve sebeplerine bakalım. Bu kimlikler zaman dilimlerine ve bölgesel farklılıklara göre değişkenlik gösterir.

Örneğin bekâr kimliği kilo verdirirken, eş ya da evli olma kimliği kişiye kilo aldırıyor. Bekârlık beğenilmeye ve sahip olmaya açık bir kimliktir. Evli kimliğiyse sahiplenilmişlik ve beğenen beğenmiş inancı taşıdığından kilo alımı için gayet müsait. Annelik kimliği insanlığın başından beri varken, annelik duygusu son 300 senedir gelişmiş ve güçlenmiştir. Bu kimlik koruma, besleyebilme, bakabilme, stoklama, yeterlilik, büyütme gibi inanç dosyalarını güçlendirir. Annelik duygusu kilo aldırmaya en müsait kimliklerdendir. Aile babası kimliği de, koruma, kazanma, sahip çıkma, stoklama, gelecek korkusu inanç ve duygularıyla bu kimliklerin kilo alımında rol almaktadır. Metroseksüel baba ya da erkek kimliği daha çok bedene ilgi ve hareket odaklı bir kimliktir. Baskıcı babanın kızı kimliği, kalça bölgelerinde kilo oluşturur. Kısıtlamalarla büyüyen genç kız, hayattaki girişim ve ilerlemede, serbest dolaşım korkusu, yalnız ve sahipsiz kalma, kısıtlama düşüncelerinden kurtulamama inancı ve duyguları taşır. Ebeveynlerini aşırı seven ve evden ayrılamayan genç kimliği, bedensel ve zihinsel olarak anne babayı kırmamak (anne kuzusu), evleninceye kadar evden ayrılmamak, ayrıldığında onların üzüleceğini düşünmek, onların kendisini büyütmelerinin karşılığını onlara bakarak ödeme inancı ve duygusu bu kimlikte barınmaktadır. Kilo alımına müsait bir kimliktir. Patronluk ve yöneticilik kimliğinde güç, stok, zenginlik, büyük gözükme inanç ve duyguları bu kimliğin kilo alması durumunu güçlendirmektedir. Ablalık ya da ağabeylik kimliği de, kardeşlik kimliğinden daha kilo almaya elverişli bir kimliktir, ağabey koruyucudur, problemlerle ve stresle muhataptır, acıları ve riskleri göğüsleyen kimliktir. Çevre ve arkadaşlarının

ağır abla/ağabeysi olma kimliği, problemleri üstlenme ve sır tutma algısı bedende stok oluşmasına yol açar. Sır tutmak kilo alımına yol açmasa da farklı bedensel sorunları ortaya çıkartabilir. Sanatçı kimliği renkli beden şekillerinin ortaya çıkmasına sebep olur. Birçok farklı beden ve imajın ortaya çıkmasında etkendir. Sanatçının meslek türü ve kazancı kimliğine tutunmasında büyük rol oynar. Sanatçı hızlı kilo alır ve verir, sanatçı kimliğindeki imaja bürünürken, sanat üretimi yapmadığı sürelerde özel hayatındaki kimliği gerçek beden şeklini oluşturur. Manken kimliği, sigorta şirketlerinin ve cast ajanslarının standartlarında bir beden ortaya çıkartır.

Sporcu kimliği ilgi duyulan spor alanının beden kalıbını oluşturur. Sporcu kimlikleri de kendi dalları içersinde farklı beden şekilleri ortaya çıkartır. Futbolcular, boksörlere benzemezken, tenisçiler de basketbolcu bedenlerine benzemezler. Aynı spor dalları içersinde bile farklılık ortaya çıkar, yağlı güreşçi, minder güreşçisi, sumo güreşçisi birbirine benzemez, bu yüzden bedenleri de farklıdır.

Politikacılar, sanatçılar, sporcular, patronlar, yöneticiler, din adamları ya da memurlara bakın, her biri grup bazında birbirlerine benzer, kendi içlerinde de farklılıklarını ortaya koyarlar. Memurlar meslek sınıfları içinde, politikacılar siyasi görüşleri çerçevesinde, din adamları inançları doğrultusunda, patronlar sektörel farklılıklardan dolayı yeniden farklılık ortaya çıkarırlar. Ortak kimliklerinden dolayı bedensel ve davranışsal olarak birbirlerine benzerler.

Gelin şimdi birlikte bir kimlik davranış çalışması yapalım. Sevdiğin ve çok beğendiğin bir kişiyi zihninde canlandır. Bu herhangi bir ünlü olabilir. Şimdi zihninde sevdiğin sanatçının resmini canlandır. Kendini seçtiğin sanatçının yerine koy ve kendi kendine sor.

1. O olsaydı nasıl otururdu? (Uzanıyorsan kalk ve bir koltuğa otur.)
2. O olsaydı nasıl ayakta dururdu? (Ayağa kalk ve dikil.)
3. O olsaydı nasıl yürürdü? (Kalk ve yürü.)

Bedeninin biçimi nasıl da değişti gördün mü? Eğer etkili değilse yeterince doğru yapmamış olabilirsin. Aslında o kimlikte beğendiğin kişinin davranışları değil, senin onun hakkındaki düşüncelerin ve o kişinin hakkında algıladığın imajın yansıması yatıyor. Beden bulunduğu kimliğe göre, şekillenir. Kimlikse düşünce bütününün neticesidir. Belki bu

kimliklerin hiçbiri sana kilo aldırmıyordur, ama mutlaka bir veya birkaç kimlik kilo almana neden olur. Hangi kimliği yaşadığında kilo alıyor ya da kilo veriyorsun? Hangi kimlik sana enerji veriyor? Özgüvenini arttıran kimliğin ve gün içersinde değiştirdiğin kimlik hangisi?

Ben Deniz Egece, sana iki şükran ve bir sevgi sunuyorum.

5. BÖLÜM



ZİHİN VE BEDEN

Tek Sadık Dostun Bedenindir

İnsan çıplak doğar, çıplak ölür, yanında taşıyabileceği tek şey bilincindir. Unuttun mu sadık dostun olan bedeninin değerini? İnsanların ürettiği geçici zenginlikler, problemler ve kötülüklerle meşgul olan bilincin, uzak kaldı bedeninden. Önemli olan kariyerin, araban, evlerin, mobilyaların mı yoksa bedenin mi? Tüm bilincini ve enerjini bunlara odakladın, bedenin farkındalığından uzaklaştın. Geçici şeylere sahip olayım derken, var oluş sebebinden uzaklaştın.

Mal, mülk ve kariyer için bozdun bedeninle olan ilişkini. Mesele doymaksa ormandaki maymun da doyuyor; mesele geçinmekse, Hintli fakir on dolarla bir sene geçiniyor.

Doğanı, Yaradan'ın zenginliklerini, kendini keşfetmeyi, bedenine gösterdiğin ilgiyi ve kendini tanımayı unuttun. Dizilere, kariyere, arabalara, paraya, tüketime, egonun rüyalarına daldın. Yoksa sen de diğerleri gibi toplumsal hipnozun etkisinde misisin? Algılarımız ve inançlarımız değişti. Gerçeklerden uzaklaştık. Üstelik gerçeğin insan fikriyle üretilmiş doğrular olduğunu savunur olduk. Uyuyor ve uyutuluyoruz hep birlikte. Uyan bir bak, sen gerçeklerin neresindesin? Bu sözlerle insan aklıyla üretilmiş zenginliklere sahip olmak kötüdür demiyorum, sadece unuttuğun gerçeğin farkında olman gerekir! İnsanın zenginliği gelip geçici, Yaradan'ın zenginliği kalıcıdır. Seninle bir ömür boyu beraber olacak sadık dostun olan bedenini üzme, küstürme, yıpratma, hırpalama. Geçmişine bir bak bütün zor günler, olumsuzluklar, yalnızlıklar, başarısızlıklar, korkular geçti gitti. Zenginlikler, fakirlikler geçmişte kaldı. Evler arabalar, ilişkiler, zorluklar,

başarılar seni bıraktı gitti. Şu an kendine baktığında seninle birlikte olan tek şey bedenin. Geçici düşünce ve duyguların için sadık dostun olan bedenine zarar verme. Zenginlik insan aklıyla üretilmiş nesneler için ömrünü harcayarak ona bekçilik etmek değildir. Yaradan'ın evrende yaratmış olduğu zenginliklerin farkındalığını keşfederek kendi tanımak, bilincini geliştirmek, renkleri paylaşmak, insana ve doğaya koşulsuz fayda sağlamaktır.

Beden Minyatür Bir Evrendir

Bedenlerimiz dünyaya ve evrene benzer; katı, sıvı ve gaz maddelerden oluşur ve sürekli devridaim yaparak yaşamın varlığını sağlar. Bedenimizin ve dünyanın %70'i sudur. Eğer 100 kilogramlık bir insanın vücudundaki suyu çıkarırsak geriye sadece 30 kiloluk bir beden kalırdı. Bedenimizin ve dünyamızın titreşimi hızı 6,8 ile 9,5 Hz arasındadır. Dünyamızda bulunan elementlerin çoğunluğu insan bedeninde mevcuttur. İnsan ve dünyamız form içinde bir başka formu barındırır. İnsan da bir formun içindedir ve birçok formu içinde barındırır.

Kan ve su hem taşıyıcıdır hem de enerji yüklüdür. Kan ve su vücutta ulaştığı her noktaya canlılık, sıcaklık ve heyecan verir. Vücudumuzu oluşturan yaklaşık 100 trilyon hücrenin tamamı, tek bir hücreden çoğalarak gelişmiştir, her saniye ortalama 10 milyonu ölür, 10 milyonu doğar. Eğer sürekli olarak yenilenmeselerdi, bütün hücreler bir sene içinde ölürlerdi.

Bedendeki sinir liflerinin toplam uzunluğu 768 bin kilometredir. Damar hattının toplam uzunluğu dünya çevresinin toplam uzunluğu olan 40 bin kilometredir. Bedende 5,6 litre kan bulunur. Vücut günde 260 ile 400 milyar arası kan hücresi üretir. Kandaki hücreler, bedendeki kan miktarının yarısını oluşturmaktadır. Kalbimiz saate 340 litre, günde 7500 litre kan pompalar. Beyin bir radyo gibidir. Elektrik dalgalarını alır ve yayar, 1,4 volt elektrikle çalışır. İskeletimizin ve iç organlarımızın birbiriyle uyumlu hareketi yaklaşık 8 ile 9 Cpu hızındadır.

Bedende işi olmayan bir tek hücre yoktur, her enerjinin ve organın bir işlevi vardır. İşsiz bırakılanlarsa bir süre sonra yetisini kaybederek bedenden ayrılır ya da bedende cansız halde hapsolur. Besleniyor ve nefes

alıyorsan beden bunu ete, kemiğe, kana dönüştürür. Yiyor ve içiyorsan beden onu bilince düşünceye, duyguya dönüştürür. Her hücre kendi bilincine sahiptir. Organlar faklı şekillerde gözükse de aynı hücrelerden meydana gelmişlerdir.

Beyin

Beyin fizik yasalarıyla çalışır. Kuantum fiziğinin gelişmesiyle beyindeki bilgilerin gelişmesi artmaktadır. Beyin hakkında bildiğimiz şeylerin %98'i geçtiğimiz son on yılda öğrenildi. En kötüsü bugüne kadar bilinenlerin %80'inin yanlış olmasıdır. Beynimizde 160 bin kilometre uzunluğunda kan hücrelerinden oluşan bir ağ var. Yüz milyar kadar sinir hücresi ki bunlar dünyamızdaki telefon, elektrik, internet hatlarının toplamından daha büyük.

İnsan, beyninin %5 kadarını kullandığına inanır. Çekilen MR filmlerinde teknik olarak böyle bir şeyin mümkün olmadığı görülmektedir. Aslında beynimizin yüzde yüzünü kullanmamaktayız.

Bazı hayvanlar tek beyinlidir, sadece beyin köküne sahiptir, bazılarıysa iki beyinlidir; beyin kökü ve limbik sisteme sahiptir. İnsanlarsa üç beyinlidir, beyin kökü, limbik sistem ve neokortekse sahiptir. İnsan beyninin istediği her şeyi başarabilecek bir potansiyeli vardır, kesinlikle sınır tanımaz. Beyin kökü, temel hayat fonksiyonlarını düzenler, sinir sistemini kumanda eder. Beyin bu bölümünde düşünmez ve öğrenmez. Sürüngenler yalnızca bu beyne sahiptir. Limbik sistem beynimizi bir yüzük gibi saran bir sistemdir. Koklama, seksüel çekim, tehlike duygusu gibi hisleri düzenleyen duygusal merkezlerden oluşur.

Neokorteks beynin mantıksal düşünen kısmıdır, duygularımızın da bir kısmını yönetir. Mutlak önem taşıyan duygusal durumlarda ve genellikle duygusal gerginliklerde limbik sistem, neokortekstten önce davranarak cevap verir. Kendimizi tehdit veya tehlike altında hissettiğimizde limbik sistem kontrolü neokorteksten alır. Beyin yaklaşık olarak 1,5 kilogramdır. Kadınlarda beyin ağırlığı 1200-1300 erkeklerdeyse 1350-1450 gramdır ve 100 milyar kadar nöron içermektedir. Her nöronun etrafında on kadar glia sinir hücresi yer alır. Beyni iki eşit parçaya böldüğünüzde serebrum oluşturur. Serebrumun yüzeyi korteks olarak adlandırılır. Nöronlar kendi

aralarında milyarlarca iletişim kurarak vücudun oluşturduğu hareketleri anlamasını ve alışkanlıkların oluşmasını sağlar. Nöronların yeni sinapsları oluşturması davranışlarımızın değişmesi anlamına gelir.

Nöronlardan on misli daha fazla sayıda “gli” hücresi vardır. Bütün korteksteki sinir liflerinin toplam uzunluğu 300 bin-400 bin kilometreyi bulur. İki beyin yarımküresinin korteksi arasında mevcut yollarda saniyede 4 milyar bilgi alışverişi yapılır. Nöronlar mm ile cm arasında değişen uzunluklara sahiptir. Bir sinir hücresiyle diğer sinir hücresi arasındaki bağlantı ve temas noktalarına sinaps adı verilir. Beyin faaliyetleri arttıkça hücreler arasındaki bağlantılar da artmaktadır. Bilgi ve bağımlılıklara olan yoğunlaşma gücü bu bağlantıların fazlalığıyla doğru orantılıdır. Bir nöronun diğerleriyle binlerce sinaps yaptığı görülmüş ve sinir hücrelerinin toplam 100 trilyon sinaps yaptığı hesaplanmıştır. Plastisite, sinir sisteminin bulunduğu durumun çevresel taleplerine göre cevap değiştirme yeteneğidir. Doğumda tüm beyin bölgelerinde yeni sinaps oluşumları başlar. Bebekken görmeye başladığımızda beyin kabuğunda üç ve dördüncü ayda adeta sinaps patlaması oluşur. Sinapsın aşırı üretim dönemi deneyimlerini oluşturduğu beyin değişimine plastisite denir.

Yapılan araştırmalarda beynin kullanılmayan alanlarının daraldığı, çok kullanılan alanlarınınsa gelişmesinin sağlandığı saptanmıştır. Beynin donanımının değişmez olduğuna inanılırken, nöroplastisite bulgusu tüm bilinenleri altüst etmiştir. Beyinde her an yeni beyin hücreleri oluşuyor ve yeni sinirsel bağlar kuruluyor. Yetişkinlik dönemlerinde de bu sona ermiyor, yaşın ne olursa olsun beynin yeni sinirsel yollar oluşturma kapasitesine sahiptir. İki nöron arasında yeniden bir bağın oluşması için ortalama yirmi bir güne ihtiyaç vardır. Yirmi bir günde nöronlar arası bağlantıyı hem etkili, hem de etkisiz hale getirebiliriz. Yıkıcı alışkanlıklarımızın yerine yapıcı alışkanlıklarımızı kodlayabiliriz. Bağımlılıklarımızdan kurtulabiliriz. Yaşımız kaç olursa olsun zihin değişimini gerçekleştirebilecek yapıyı içimizde barındırıyoruz.

Nöronların gövdesinde çekirdek yer alır, bunların akson ve dendrit denilen uzantıları vardır. Diğer nöronlardan gelen veriler dendritlerin uçlarından alınır ve aksonların uçlarından diğer nöronlara iletilir. Sinirsel uyarılar elktiriksel ve kimyasal yolla iletir, nöronlar arası ilişki alışveriş

şeklinde olur. Bu alışverişe nöronaltransmisyon, transmisyonun yapıldığı geçit yerine de sinaps adı verilir.

Dendritlerin sayıları birden fazladır, diğer nöronlarla birleşip onlardan verileri alır. Her nöron için bir akson vardır, diğer nörondan aldığı verileri kendinden sonra gelen nörona iletir. Bir veriyi bir nörondan öbürüne bloke ederek geçirmeyebilir ya da verinin şiddetini arttırarak bir sonrakine iletebilir. Her bir dendrit, etrafındaki diğer nöron uzantılarıyla 100'den fazla sinaps yapar. Bir nöron 200 binden fazla sinaps yapabilir. Dendritlerden aksona doğru ilerleyen elektrik akımıyla kodlanmış bilginin, diğer nörona geçebilmesi için sinaps bölgesine nörotransmitter denen özel kimyevi maddeler salınır.

Bir nöron aynı anda 200 binden fazla bilgiyi nakledebilir. İnsan vücudundaki bütün sinir hücrelerinin toplamı 30 milyar kadardır. Doğumdan itibaren her gün sinir hücrelerinin 50 bin-100 bin kadarı ölür. Yüz sene yaşayan bir insanın ölen sinir hücrelerinin toplamı üç milyar civarındadır. Sigara içenlerde nöronların ölü sayısı daha fazladır.

Beyinle duyu organları ve kaslar arasında sürekli bir bilgi akışı vardır. Bilgisayarlarda bilgiyi ölçme birimi olarak bit kullanılmaktadır. Beynin bir saniyede muhatap olduğu bilgi girişini bit/s olarak ifade edecek olursak, beyne görerek 10 milyon bit/s, işiterek 1 milyon bit/s, dokunarak 400 bin bit/s, koklayarak 20 bit/s doğru bilgi akışı yapılmaktadır. Bilincimize en etkili bilgi akışını ve kodlamasını sağlayan görsel kodlamadır. İkinci sırada işitsel kodlama gelmektedir. Kodlamada işittiğimiz ve konuştuğumuzdan daha çok izlediklerimiz etkilidir.

Dünyada üretilen en süper bilgisayarla satranç oyununda saniyede 10 üzeri 15 hareket yapılabiliyor. Fakat bilgisayarın bu işlemi yapabilmesi için 500 kilovat enerji gerekiyor. Beyinse aynı işlemi 20 kilovat enerji sarf ederek gerçekleştirebiliyor. Beynin inanılmaz bir enerji koruma yeteneği var, bilgisayar insan beyninden 20 bin kat daha fazla enerji harcıyor.

Beyin fizikçi ve matematikçilerin, zihin ise edebiyat ve resim hocalarının işi olmalıdır.

Beyin Frekans Dalgaları

EEG tarafından keşfedilen beynin dalgaları, dört ana gruba ayrılır. Beyin ve beden frekansları yaşamımızda çok büyük rol oynamaktadır. Bedensel tedavi ve şifa, enerji depolama, değişim, ya da yaşamla ilgili ilişkiler, kariyer, öğrenme, maddesel zenginliği yaşamımıza çekmek ve var etmek farklı frekanslarda gerçekleşmektedir. Hangi frekansın ne tür değişeme yol açabileceğinin özeliklerini aşağıda bulabilirsin.

BETA: 13 ile 30 Hz arasında değişen frekanslardır. Beynin uyanık ve aktif ritmidir, somut dünyaya ilişkin aktif düşünme, ilgilenme, konsantre olabilme, hedefe yönelik davranışlar, günlük problemleri çözebilmeyle ilgili bilinç durumudur. Yetişkinler bu dalgada yoğundur, çünkü yaşamı daha bir ayık, dikkatli, odaklanmış olarak yaşarlar.

ALPHA: 7.5 ile 12 Hz arasında değişen frekanslardır. Alpha dalgaları rahatlık, farkındalık, çabuk kavrayan bir akıl demektir. Alpha dalgaları, normal seyrettiğinde, elimize aldığımız her işi kolaylıkla bitirir, sakinlik ve huzur hissini yaşarız. Düşünce mollasında ilk indiğimiz frekans alphadır. Gözler kapalı ya da bir noktaya dalgın biçimde bakarken alpha frekansına ineriz. Aniden gözler açıldığında, bir ses duyulduğunda ya da bir dikkat gerektiğinde beta frekansına geçeriz. Bedenin şifa yetisi alfa ve theta dalgaları arasında gerçekleşmektedir. Alpha bandında bulunan 7.8 hz frekansı Schumann rezonansı olarak da bilinir. Bu frekans, dünyanın manyetik alanının, rezonans frekansıdır.

THETA: 4 ile 8 Hz arasında değişir. Yaratıcılık, derin düşünce molaları, bilinç dışı enerjilerle ilgilidir. Dış dünyadan uzaklaşıp içimizdeki sinyallere doğru gittiğimiz bir ritimdir. Theta öğrenme ve yaratıcılığa bir geçiş, stresten uzak, sezgisel davrandığımız bir dalga boyudur. Ne derin uykuda ne de uyanık olduğumuz bir boyuttur. Bu boyut bilinci kodlamaya çok açık olup, bedenin kendini onarma ve şifa yetisine sahip bir dalgadır. Theta bandı doğal olarak 2 ile 5 yaşındaki çocuklarda görülüyor. Bilinçaltının en verimli şekillendiği frekanstır. Sanatçılar düşük alpha ve yüksek theta frekanslarını daha çok üretirler.

DELTA: 0 ile 4 Hz frekanslarında yer alır. Genellikle baygınlık, uyku ve koma durumudur. Burada dış dünyadan tamamıyla çıkmış bir huzurdan, bilinmezlikten söz ediyoruz. Delta bandında bulunan bazı frekansların büyüme hormonu yaydığı ve bu yüzden derin uykunun dinlenmek ve

kendimizi yeniden canlandırmak için çok önemli bir dalga boyu olduğu da söyleniyor. Güzellik uykusu tanımı boşuna söylenmemiştir. Delta bandı, genellikle bebeklerde ve uykunun üçüncü ve dördüncü evrelerinde meydana çıkıyor. Beyin aktivitesinin en yavaş olduğu dalga boyudur.

Beden ve Elektrik

Bedenimiz elektrikle çalışan bir sistemdir, elektrik enerjisini dışarıdan almaz. Trilyonlarca hücre canlılığını sürdürmek için kesintisiz olarak elektrik üretir ve kullanır. Uyurken bile vücudumuzda elektrik sinyallerinin akımı devam eder. Beden elektrik akımını, faaliyetini ve dağılımını durdurduğunda beden ölür.

Her bir hücre vücudun çalışmasını sağlayan küçük birer pil gibidir. Vücudun ürettiği elektrikle biyoelektrik denir. Biyoelektrik iyon adı verilen negatif ve pozitif yüklü parçacıkların hücresel değiş tokuşudur. Örneğin potasyum bir hücre zarından dışarı serbest bırakıldığında ve onun yerine hücre içine sodyum alındığında küçük bir elektrik akımı meydana gelir. Akım geçtiğinde potasyum hücrenin içerisine ve sodyumda dışına gönderilir.

Hücrenin elektrik üreten enerji santralleri mitokondrilerdir. Hayatta olmak, düşünmek ve davranmak için gereken enerjiyi hücredeki mitokondri denilen santraller üretir. Mitokondri olmaksızın hücreler yapmaları gereken işlerin hiçbirini gerçekleştiremezler. Mitokondrisiz kas hücreleri hareket edemez karaciğer hücreleri kanı temizleyemez ve beyin hücreleri de emir veremezler.

Mitokondri neredeyse hücrenin tüm enerjisini üretir. Aldığımız oksijeni ve besini yakarak elektriğe dönüştürürler. Vücudun içindeki tüm faaliyetler, dolaşım, savunma, hareket, haberleşme, sindirim, boşaltım sistemi bu elektrik sayesinde gerçekleşir.

Zihin ve Beden Sibernetiktir

Vücudunun denge merkezi beyin köküdür. Tüm davranış ve kas hareketlerimiz buradan yürütülür. Beyinden çıkan on iki çift sinir, baştaki

duyu organlarına, dil ve yüz kasları gibi bölgelere dağılır. Omurilikten çıkan otuz bir çift sinirse, çevredeki organlara dağılır. Boyun bölgesinden 8, göğüsten 12, belden 5, sağrı bölgesinden 5 ve kuyruk sokumundan da 1 çift sinir çıkar. Bu sinirlerin içinde hem duyu hem de hareket nöronları bulunur. Descartes, 1641 yılında yazdığı Düşünceler adlı eserinde, tin ve bedenin Tanrı tarafından ayrı ve bağımsız yaratılan iki varlık olduğundan bahseder. Bu korkunç fikir, insanda zihin ve bedenin incelenmesinin iki yüz yıldan fazla gecikmesine sebep olmuştur. Hücre, canlının canlılık özelliklerini taşıyan, yapı ve görev bakımından en küçük parçasıdır. Dokuların en küçük yapıtaşları olan ve yaşamın tüm özelliklerini sergileyen hücrelerdir. Genel olarak tüm hücreler temelde aynı yapıya sahiptir fakat bulundukları dokuya ve dolayısıyla fonksiyonlara bağlı olarak bazı farklılıklar gösterirler.

Zihin ve beden beslediğimiz ve beslendiğimiz en değerli ikilidir. Kullanım hakkı bize sunulmuştur. Onu istediğimiz gibi terbiye edebilir ve yönlendirebiliriz. Hangi yönde kullanmak istersek o amaca uygun olarak bize hizmet sunmaya programlanıyorlar. Birbirleriyle sürekli alışveriş ve iletişim içinde olan bu yapılar birbirlerini etkileyen, aynı verileri farklı biçimlerde yorumlayabilen, yorumlatabilen iki ayrı ve aynı sisteme bağlı olarak çalışan uygulama ve komuta merkezidir.

Bedenimiz zihnimize veri gönderir, zihin veriyi işler ve bedene tekrar komut gönderir. Bedenin ve yaşamın geri dönüşümü zihnimizden gelen yıkıcı ya da yapıcı komutlara göre şekillenir. Zihnin hafızası, yorumladığı, işlediği, dosyalardaki verilere göre geri bildirim yaparak bedenin şeklini oluşturur. Zihin ve beden sibernetiktir, bir bütünün iki parçasıdır birbirinden etkilenerek şekillenir.

Zihin ve beden, çocuklu anneye benzer. İlk başta anne çocuğu etkiler, yetişkin olunca çocuk anneyi etkiler. Bebeklikte beden zihni etkiler, yaş ilerledikçe zihin bedeni etkiler.

Bir bütünün iki parçası da sağlıklı olduğunda ideal beden ortaya çıkar. Parçanın bir kısmında sorun oluştuğunda bu bir süre sonra diğer parçaya da bulaşarak sorun oluşturacaktır. Bedende şekil bozukluğu olunca soyut enerjilerde de sorunlar başlar, soyut enerjilerde sorunlar oluşunca, bir süre sonra bedensel enerjilerde de bozulmalar ortaya çıkar. Dış bilinçten gelen verilerin bir kısmından etkilenmeyerek onu bloke edebilir, bir kısmını da

uzaklaşarak engelleyebiliriz. Zihin herhangi bir şeye sinirlendiğinde, korktuğunda, strese girdiğinde beden de onunla birlikte şeklini değiştirir. Nabız ve kalp atışları artar, ses tonu değişir, hormon değişikliğinde, beden davranışları ve titreşimi farklılıklar gösterir. Zihinde oluşan bir aktivasyon, bedene direkt etki eder.

Çocuklarını iyi yetiştirmek istiyorsan uzman ya da hekimlerin dediklerinden ziyade çocuğunun anlatmak istediklerine kulak ver. Onlar senin frekans seviyene çıkamazlar ama sen onların frekans seviyesine inebilirsin. Beden senin zihninin frekans ritmine çıkamaz ama zihnin bedeninin frekans ritmine inebilir. Zihin bedenin anlattıklarına kulak verdiğinde, bedende misafir fazlalıklar ve hastalıklar oluşmaz.

Öfkelendiğinde, seni öfkelendiren durumla ilgili hiç bir şey yapma, sadece derin ve uzun nefes alıp ver, öfken geçer. Öfke belli bir ritme ihtiyaç duyar bu ritim olmadan öfkelenmek mümkün değildir. Öfkenin var olabilmesi için kesik kesik belli bir ritimde nefes almak gerekir. Stres anında bir yere otur ve derin nefes alıp ver, nefes alman devam ettikçe zihin sakinleşir. Öfke ve aşırı stres birçoğumuzda mide ağrısına neden olur. Gerildiğimizde kaslarımız katılaşarak ağrı ve reaksiyon gösterir. Birisi yanımızda esnediğinde ya da kaşındığında bunu görsel olarak kopyalar biz de esner veya kaşınırız.

Kendimi çok kötü hissediyorum dediğinde vücudunun aldığı şekle dikkat et, boynun hafifçe öne doğru eğilecek, göğüskafesin içine çökecek belki karın boşluğunda hafif bulantılar hissedeceksin. Çünkü bilinçaltın mesajı aldı ve emri uyguluyor. Bir de tersini dene, kendi kendine harika olduğunu, çok sağlıklı olduğunu ve kendini harika hissettiğini söyle. Vücudun tam tersi bir hal alacak, boynun dikleşecek, göğüskafesin dışa doğru açılacak, yüzünüze güzel bir ifade yayılacaktır.

Alkol aldığında zihninde neler oluyor? Bazen bir şişe rakıyı içtiğin halde kontrol sizdeyken, bazen bir duble içtiğinde kontrolü kaybediyorsun. Cinsel konuları düşündüğünde beden harekete geçerek orgazm olabiliyorsun. Zihin bir şeye kızdığında beden de onunla birlikte şekil değiştirir. Nabız ve kalp atışları artar, ses tonu değişir, beden davranışları ve titreşimi farklılıklar gösterir ve zihin sorunu çözene kadar bu böyle devam eder. Zihinde oluşan bir paradoks bedene direkt etki eder. Normalde korktuğunda kaçıp gidersin

ya da saldırırsın, gözlerin kanlanır ve bedenin titrer. Kaçtığın için mi korkarsın, yoksa korktuğun için mi kaçarsın? Tam tersi durumda da çözüm üretebilirsin. Sinirli anında bir yere otur ve derin nefes alıp ver, nefes almaya devam ettikçe zihin sakinleşir.

Zihin ile beden arasındaki ilişki aynı zamanda beden ile zihin arasında da mevcuttur...

Zihin neye inanırsa beden de o şekli alır. Söğüt ağacı yaprağına alerjisi olan bir grup denek üzerinde bilimsel araştırma yapılmış. Deneklerin gözlerini sıkıca bağlayıp sağ koluna söğüt, sol kolunaysa dut yaprağı süreceğini söylüyor. Deneğin sağ kolu hemen kaşınıp yanmaya başlıyor, sol kolundan bir şikâyeti olmuyor. Gözlerini açtığında doktor sürprizi açıklıyor. “Aslında kaşınan kolunuza dut yaprağı sürmüştük, alerjin olan söğüt yapraklarınıysa sol koluna sürmüştük!

Dini bayramlarda hastaneler bomboştur, herkes gezme, eğlenme, mutlu olma peşindedir çünkü düşünce neredeyse beden de orada olur.

Zihin (Erkek) Beden (Kadın)

Beden ve zihin ilişkisini evli bir çifte benzetebiliriz. Burada erkek zihni, kadın da bedeni temsil etmektedir. Çiftimiz, ölene kadar ayrılamaz ve birlikte ölür. Vereceğim örnek zihin ve beden arasındaki ilişkiyi anlatan bir örnek olacak.

Kadın ve erkek evlenince aile olur tıpkı, zihin ve beden gibi bir bütünün iki parçası olurlar. Evliliklerinin ilk zamanlarında erkek ve kadın birbirini sever, birbirleriyle ilgilenir ve zamanlarını birlikte geçirirler. Öyle ki dünya da yalnızca ikisi vardır ve tüm dünya yanlıştır, tek doğru onların birlikteliğidir. Hatta uzun bir süre dışarıdaki telkinlere karşı savunma yapıp kendi doğrularını yaşarlar.

Zihin ve beden birlikteliği sürecini bebeklik ve çocukluk zaman dilimiyle eşleştirebiliriz. İnsan yetişkinlik sürecine girmeye başladığında, zihin ve bedeni arasında ilişki ve mesafe birbirinden uzaklaşmaya başlar. Zihin dış dünyayla ilgilenir ve doğruları dışarıda aramaya başlar.

Evliliğin ilk zamanlarından sonra, erkek tüm ilgisini ve zamanını dışarıda harcamaya başlar. Merakı ve doğruyu arayışı dışarıya yönelir. Eşinde

eksikler görmeye başlar ve onu diğer kadınlarla kıyaslar. Erkek gizlice alışveriş yapar, borç yapar, eve ne getirirse kadın onu kabullenir. Erkeğin sıkıntı, korku, stres, kin ve nefretini de kadın yaşamak zorunda kalır. Erkek her geçen gün ilgisini ve zamanını dış dünyada tüketir, kadınla arasındaki mesafe gittikçe büyür. Kadınının gerçek ihtiyaçlarını dinlemez, konuşmalarını (sinyallerini) dikkate bile almaz, hatta zamanla onu duymaz olur. Kadının başına gelenlerin sorumlusu kimdir? Bu evlilikte dengelerden (natürel dengeden) bahsetmek mümkün müdür? Hayatın paylaşımı söz konusu mudur? Kadın mutlu mudur? Boşanma şansı olmayan kadın eşinden nasıl öç alır?

Andaki enerji en güçlü enerjidir, geleceği yaratır...

Zihnin sahip olduğu yeteneklerle, bedenin sahip olduğu yetenek ve avantajlar çok farklıdır. Zihin ışık hızının ötesinde mekân ve zaman değiştirebilir, geçmişte, anda ve gelecekte yolculuk edebilir. Bedense her zaman anda yaşar. Zihin mekân ve durumlar arası yolculuk yapabilir. Yaşanmışlıkları ve yaşanacak olayları her iki zıt kutba da dönüştürebilir. Beden gelecekte ve geçmişte nefes almaz, kalp atışı gerçekleştirmez, hareket oluşturmaz. Beden fonksiyonlarının komutu geçmişten gelir ve beden anlık davranışlar sergileyebilir. Bedenin bulunduğu andaki durum onun gerçeğidir. Bir bütünün iki ayrı gücü ve işlevi olması, istenilmeyen birtakım sonuçların doğmasına sebep olur. Beden anda yaşarken, zihin gelecek ve geçmişte yolculuk yapar ve bir parçanın iki kısmında uzaklaşma ve bölünme meydana gelir. Bu da umut ya da endişe, nefret ya da sevgi, kıyaslama, öfke, gerginlik, gibi duyguların üretilmesine sebep olur. Yapıcı ya da yıkıcı düşünce ve duygular andaki yaşamın farkındalıkla yaşanmasını etkiler. Andaki potansiyele odaklanamayarak dikkatin dağılmasına ve verimin düşmesine, istenilen sonuçların elde edilememesine sebebiyet verir.

Gelecek, düşüncenin anda davranışa dönüşmesiyle üretilir.

Beden ve zihin anda birlikte hareket ettiklerinde farkındalıkla yaşarlar. Zihin ve beden andaki enerji noktasından ne kadar uzaksa, oluşum ya da yaratım o kadar gecikir, andaki enerjide buluştuklarındaysa en güçlü sonuçlara ulaşabilirler. Zihin bedenin kapasitesini en üst seviyeye çıkartabilir. Zihin ve beden andaysa en güçlü kinetik enerjiyi üretir, mevcut durumu değiştirebilir, yaşamı ve bedeni şekillendirir, değiştirir ve oluşturur.

Sonuçların değişimini andaki enerjide bulunan davranışlar oluşturur. Davranışlar düşüncenin uzantısıdır.

Hedeflerine ve ideal bedene ulaşan insanlar, zihinlerinde geleceği canlandırarak şekillendirirken, andaki zaman diliminde grup düşüncelerini ardı ardına bedensel davranışlara dönüştürürler.

Amerika'da on dört yaşında bir çocuk, amcasının çığlığını duyar. Sesin geldiği noktaya koşup baktığında otomobil tamir eden amcasının üzerine bozulan krikonun düştüğünü görür. Dört yüz elli kilo ağırlığındaki arabayı tek başına kaldırarak amcasının hayatını kurtarır. Olay kayıtlara geçtiğinde uzmanlar olayı aynı çocuğa spor salonunda tekrarlatmayı dener, fakat çocuk elli kiloyu bile kaldıramaz. Çocuk, "O an sadece arabayı kaldırmam gerektiğini, ancak o zaman amcamın kurtulabileceğimi düşündüm," der. "Şimdi neden kaldıramıyorsun?" diye sorduklarında, "50 kiloyu kaldırıp, kaldıramayacağımı, 50 kiloyu kaldırmanın benim yaşımdaki bir çocuk için imkânsız olduğunu düşünüyorum, ama o an 450 kilonun kaldırılamaz olduğunu düşünmedim," der. Bu gibi vakaları büyüklerimizin savaşlardaki mucizelerle anlattıklarını bilirsin.

Arzu edilen kiloya ulaşılmak istiyorsan, gelecekte olmak istediğin bedeni bugünden zihninde şekillendirerek görmen gerekiyor, ama andaki zaman diliminde yapıcı düşünceleri ve inançları davranışa dönüştürerek, oluşum sürecine güvenle sabırla ilerlemelisin. Sonuç mutlaka bingo!

Beden ve zihin ayrı zaman ve mekân dilimlerinde yaşadıklarında bedende aksaklıklar ve tıkanıklıklar oluşur. Beden tepkisini hastalık ya da şişmanlık olarak ortaya çıkartır.

Zihin Aktivasyonu Bedendeki Hareketi Oluşturur

Zihindeki düşünceler aktive edildiğinde bedende hareket başlar. Enerjinin parçacıklarına küçülerek inildikçe kuvveti artar, daha da derine inildikçe dinamikleştiğini görürüz. Düşünce enerjisi daha dinamik ve dönüşüm hızı yüksek ve kısa sürede değişebilen bir enerjidir. Beden somut bir enerji olduğu için dönüşüm hızı daha yavaştır ve değişim için daha fazla zamana ihtiyacı vardır. Düşüncelerinin hareketinin artması otomatik olarak hücre ve enerjilerinin daha dinamik dönüşmesine ve titreşim hızının artmasına sebep

olacaktır. Düşünce enerjinin dönüşüm hızı arttıkça gençleşeceksin ve kiloların da otomatik olarak bedenini terk edecek. Her hareket düşüncenin sonucudur, zihnine yeni düşünceler eklediğinde bedensel hareketlerin de değişir.

Zihinsel aktivasyon, bedensel aktivasyonu sağlarken, bedensel aktivasyon da aynı şekilde zihinsel aktivasyonu getirir. Buna ek olarak düşüncenin davranıştan önce gelmesi, zihinsel aktivasyonun da önemini artırır. Beyninde nöronlar arası yeni sinaps bağlantıları oluşturulmadığı sürece, bedendeki aktivasyon değişmez. Farkındalık, kişisel gelişim, yenilikler, renklenmeler, öğrenmek, sorgulamak, değişiklik, bedensel hareketlilik beyinde yeni sinaps bağlarının oluşmasını sağlar.

Zihni aktif etmek ve beyinde hareketlilik, zihni kandırmak ve şaşırtmakla mümkündür. Bunun için rutinlerinin dışına çıkmalısın. Örneğin işine yarın farklı bir yoldan, farklı bir taşıtla gidebilir, sürekli tükettiğin besinlerin yerine farklı besinler tüketebilirsin. Gittiğin restoranı, yemek yediğin masayı, tabaklarını ya da sandalyenin yerini değiştirebilirsin.

Her gün yapmak isteyip de yapamadığın bir hobini bu kez yapabilir, spor, egzersiz, dans ya da ip atlama gibi aktivitelerle bedeni hareketlendirerek zihninin de hareketlenmesini sağlayabilirisin. Koşulsuz olarak hiç tanımadığın bir insana kalbini ve yardım elini uzatabilirsin.

Farklı bir elbise giyebilir, çorabını ters giyebilir, banyonu farklı yaparak ya da komik görünse de geriye doğru yürüyebilirsin. Bir barış ağacı dikebilir, tatile çıkabilir, kısa bir süreliğine dağda yaşayarak, farklı bir meslek öğrenebilirsin. Bu farklı düşüce ve davranışlar bedenini gençleştirir, hafızanı güçlendirir. Mevsimlerin değişmesi dünyamızdaki canlıların hayatta kalmasına ve yaşamlarının devamlılığında büyük rol oynar. Mevsimler sayesinde durum sürekli değişerek, zihinde yeni aktivasyonlar meydana gelir. Bu da yaşamdaki enerji akışının devamlılığını sağlar.

Düşünce molaları bedensel aktivasyonunu oluşturabileceğimiz bir armağandır.

Düşünce molalarında imajinasyon teknikleriyle canlandırmalar yaparak zihnini aktif hale getirebilirsin. Düşünce molalarında yeni sinapların oluşturulması, güçlendirilmesi ya da eskilerinin etkisiz hale getirilmesi mümkündür. Zihinde aktivite başladığında, bedenin de bunu takip eder.

Esas olan monotonlaşmış zihni aktif hale getirmektir. Eğer zihin yıkıcı deneyimlerin sonucunda, yıkıcı düşünce ve duygulara esir olmuşsa, beden harekete geçmekte zorlanır.

Zihin ve beden sibernetik olduğundan, beden harekete geçtiğinde zihin aktifleşecek, zihin harekete geçtiğinde beden aktifleşecektir.

Zihin, bedenin harekete geçmesini önlemek için bahaneler üretecektir. Bedensel hareket ilk etapta zor geliyorsa, oturduğun yerden düşünce molalarıyla bu bedensel hareketi oluşturabilirsin. Zihinde temizlik ve bakım yapılmadığında bedende hastalık, enerji tıkanıklıkları ve hızlı yaşlanma kaçınılmaz olacaktır.

Zihin Komuta, Beden Üretim Merkezidir

Bedenindeki tüm sistemler, bilincin talimatlarını kabul ederek organizmanın şekillenmesi için çalışır, sen neyi düşünür, neyi emredersen onu gerçekleştirir. Yapıcı emirler verirsen yapıcı, yıkıcı emirler verirsen yıkıcı yönde hizmetini görürsün. Bir Parkinson hastası ayaklarını sürüyerek zorla yürüyebiliyor ve elleri yazı yazamayacak kadar titriyorken, cerrahi müdahale yapılmasını kabul ederek ameliyat olur. Geçirdiği beyin ameliyatı sonrası hastanın elleri ve ayakları düzelir ve normal hareket etmeye başlar. Ancak doktorlar gerçeği sonradan açıklarlar, yapılan beyin ameliyatı tamamen sahtedir. Cerrahlar kafatasına küçük bir delik açıp, hiçbir şeye müdahale etmeden geri kapatmışlardır.

Edinburgh Üniversitesi Nöroloji Profesörü Richard Morris, yüzme bilmeyen bir grup denek insanı, bir havuza bırakır. Tam boğulmak üzereyken bir yardım eli, denekleri sudan çıkarır. İkinci kez yapılan deneyde, denekler yüzme bilmedikleri halde bu sefer de kurtarılacaklarını umut ettikleri için, suda daha uzun süre kalabilmişlerdir.

Nefes almadan suyun altında kaç dakika kalabilirsin? Sence dünya rekoru kaç dakikadır?

Ben ilk duyduğumda çok şaşırmıştım, tam tamına yirmi iki dakika! İnanması zor bir rakam. Bu işin sırrını araştırdığımda, düşünceleriyle bedenine hükmettiğini öğrendim. Bunu yapabilen kişi, kalp atış hızını minimuma indirerek yavaşlatıyor, böylelikle beyindeki oksijen tüketimini

de en düşük seviyeye indiriyor. Düşünebiliyor musun, zihnin beden hareketlerinin dışında, bedendeki oksijen tüketimini miktarını düşünceleriyle kontrol ediyor. Oyuncuların canlandırdıkları karakterlere bürünürken mutlu veya üzgün gibi davranmalarının bile bağışıklık sistemlerinde değişikliklere yol açtığına çok kez şahit oldum. Gel beraber bir canlandırma yapalım. Canlandırma yazısını okuduktan sonra gözlerini kapat ve zihninde aşağıdaki canlandırmayı yap.

Ayağa kalk ve mutfağa gidip bir limon al, bıçakla ikiye böl. Yarım limonu burnuna yaklaştırıp kokla. Limonun kokusu hisset. Sonra da ağzına götürerek, yalamaya başla. Limonu sık, yala, limonun suyunu dilinde hisset ve ağzının kenarlarından aktığını gör. Limonun tadını, kokusunu hisset ve sonuna kadar yala. Şimdi gözlerini aç. Neler oldu? Aslında limon yok ama suratın buruşuyor. Evet, zihin bedeni etkiledi. Zihin limona inanınca beden de inandı. Zihin komut verdi ve beden üretti. Zihinle beden bir bütünün iki parçasıdır. Zihnin gördüğü ya da canlandırdığı şeyler arasındaki farkı beden de bilmemektedir.

Zihinsel ve Bedensel Beslenmek

Zihinsel beslenmekle bedensel beslenme arasında çok keskin ve net bir çizgi vardır. Zihin egonun ürettiği sonuçlarla beslenebilirken, beden sadece özün ürettiği sonuçları tanımaktadır. Beden zihnin baskıcı yapısından dolayı beslenmede karar veremezken, beden zihnin verdiği kararlara mahkumdur. Sonuçta zihin beslenme şekline göre bedene hizmet edebilmektedir. Zihnin seçimleriyle bedene sonuç üretmektedir. Bedenimiz var oluşumuzdan dolayı bedensel beslenme uygulamasına sahipken, zaman içersinde zihinsel beslenmeyi öğrenir ve ona mahkum olur.

Zihninin arzularıyla değil, bedeninin ihtiyaçları doğrultusunda beslendiğinde, beden asla kilo almaz. Zihin bedenden ayrı zaman dilimlerinde yolculuk yaparken, bedenin doyduğunu fark etmeyerek bedenin fazla beslenmesine sebep olur. Zihin nereye giderse, bedeni de oraya götürür, zihin neye inanırsa beden de onun inancını gerçekleştirir. Sağlıklı ve ideal beden zihninin, bedeninle barışmasıyla mümkündür. Zihin bedene saygı göstermesini öğrenmeli, bunun farkına varmalıdır. Yapman

gereken zihnine, bedenin ihtiyaçları doğrultusunda seçim yapmasını yeniden öğretmek ve onu güçlendirmektir.

Hipnoz altında olan kandırılmış ve uyutulmuş zihin bedenine ihtiyacını sormadan, bedeninin sinyallerini dinlemeden, çevrenin ve egonun doğrultusunda hizmet ettiği için kilo alınır. Uzmanları dinlemek yerine bedenin sinyallerini dinlemeye ağırlık verirsen sorunun çözüleceğini göreceksin. Bunun çağımızda zor olduğunu düşünüyor olabilirsin, ama hayvanların ve bebeklerin bunu enerji sarf etmeden yapabiliyor olmalarına ne dersin? Garip ama bir zamanlar sen de bedensel beslenme yapıyordun.

Önemli olan uzmanların anlattıkları değil, bedeninin anlattıklarıdır.

Doğduğunda zihnin bedende etkisi yoktu. Egonun olmadığı yerde bedeninin krallığı hâkimdi. O zamanlar natürel denge ayarların düzgündü. Bu dengeyi bozduğun için kilo aldın. Hiçbir bebek fazla kilolu değildir, nadiren kilolu görünen çocuklarsa annenin zihninden etkilenenlerdir. Beslenmeden önce, bedeninine sor ve onun cevabını dikkate al. Bedenini doğal, taze, verimli, aktif enerjilerle besle. Bedeninin doğru enerjilere ihtiyacı var, bedenini en doğal besinlerle besledikçe bedenin sana mutluluk verecek ve fiziksel güzelliklerini ortaya çıkartacaktır.

Beden doğal besinler ister ve bunlarla doyar. Eğer senin canın o anda endüstriyel besinler çekiyorsa, bu zihinsel bir durumdur. Sen, o ürünleri daha önce birlikte tükettiğin ebeveyn, sevgilin ya da arkadaşlarınla olan ilişkine özlem duymaktasın. Bu bedenin can çekmesi değil, zihninin acıkmasıdır. Zihinse asla doymaz, acıkan ve doyan bedendir. Beden doğal besinleri yediğinde doyar, beden bir armut yediğinde doyar, üçüncü beşinci armudu istemez, ama pasta yediğinde doymaz, bir dilim ya da bir bütün pasta yesen de doymazsın. Üstelik bir dilim pastayla bir bütün pastanın tadı aynıdır.

Senin bedenin değerli, eğer sen bu bedenin değerinin farkında değilsen toplumsal telkin altındasın demektir. Sen eğer bedeninden daha değerli olduğunu düşündüğün bir şeye değer ve ilgi veriyorsan, o zaman o güzelleşecektir. Ama şunu da aklında tutmalısın, değer verip büyüttüğün, güzelleştirdiğin ve sahip olduğun şeyi hangi bedenle yaşamın içersinde kullanacaksın?

Bedeninin değersiz olduğunu düşünüyorsan, benim sevgi ve şükran

içersinde yazdığım değerli kitabımı okuma!

Değer verdiğin, farklı şeylerin peşinde koş. Bu kitabın özü zaten senin bedenine olan ilgisizlik ve değersizliğinle doğurduğun sonuçları anlatıyor. Bedeninle çatışarak ve yasaklar koyarak bu sorunu asla çözemesin. Bedeninin güzelliğini, sadece sevgi ve şükranla çözebilirsin. Zihnin bedeninle barışmalı ve onun sinyal ve ihtiyaçları doğrultusunda seçimler yapmalıdır. Zihnine de, bedenine de varlığının farkındalığını kazandırmalısın.

Zihin ve beden arasındaki çatışmadan, beden şekil olarak zarar görürken, zihin de bir ömür boyu mutsuz ve huzursuz olacaktır.

Zihinsel Beslenmek

Zihinsel beslenmek bedeninin ihtiyacından fazla miktarda ve ihtiyacı olmayan besinlerle beslenmek demektir. Zihinsel beslenmek madde bağımlılığıdır, zihni susturmak için madde tüketirsin. Alkol, uyuşturucu, yiyecek ve içecekleri zihnini susturmak için tüketir, bu yüzden fazla miktarda beslenip, sürekli atıştırırsın.

Dağınık hareket eden zihne farkındalık kazandırmak, yeniden yapılandırmak ve ona bedeninin değerini öğretmek gerekir.

Zihnin asla susmaz, aktif bir enerjidir ve devinimi yüksek enerjilerden oluşur. Değişkendir, duruma göre çok hızlı değişebilir. Bu değişimin en verimli şekli düşünce molalarındaki teknik ve metotları uygulamanla gerçekleşebilir. Zihin bayram, davet, şifa, sünnet, sağlık, hatır, âdet, can sıkıntısı, eğlence gibi bahanelerle bedene sormadan mideyi tıka basa doldurur.

Zihinsel beslenmeye örnek verilmesi gerekirse, kısaca zihinsel beslenenler şöyle düşünür ve davranırlar...

- Otele her şey dahil sistemi diyerek, ödenen paradan daha fazla yenilmesi.
- Günde mutlaka üç öğün beslenmeye şartlanmak.
- Misafirlikte karşı tarafın ısrarı ve kırılmasın diye yenilmesi.

- Restoranın yemek sonrası meyve ikramını bedava olduğu için yemek.
- Sofrada kalan yiyecekleri, çöpe gitmesin günahtır diye yemek.
- Eşim ya da annem yapmış ona ayıp olmasın diye yenmesi.
- Sinemadayız patlamış mısır ve kola yenmelidir davranışı.
- Bayramda baklava yenir, şeker yenmezse, bayramın tadı olmaz davranışı.
- Doğum gününde yaş pasta yenilmelidir davranışı.
- Yılbaşında hindiyle birlikte mutlaka içki içmek.
- Bara gidildiğinde mutlaka içki içmek.

Bunların yanlış olduğunu söylemiyorum, sadece zihinsel beslenme ve bedensel beslenmenin arasındaki farkı ayırt edebilmek için örnekler verdim.

Zihninde sürekli bir sonraki yemeği düşünmeye harcadığın enerjiyi, başka konulara harcasan, daha verimli, renkli ve başarılı bir hayat süreceksin. Yemeği düşünmek için enerji harcamana gerek yok ki, sürekli bir sonraki tuvaleti nasıl yapacağını mı düşünüyorsun? Tuvaletin gelince gidip yapıyorsun. Beden beslenmeye ihtiyaç duyduğu o an onu besle. Bunun için neden kafa meşgul ediyorsun ki?

Turistik bir yörede komik bir olaya şahit oldum. Bir turist aile bir restoranın önünden geçerken, garson koluna girerek onu durdurdu. “Buyurun, yemeklerimiz çok güzel, yemek ister misiniz?” Turist henüz yediğini ve gezmeye çıktığını söyledi. Garson ısrarcıydı. “Siz otelde karavana yemişsinizdir, bizim yemeklerimiz özel Türk yemekleridir.” Turist, “Ama ben tokum yiyebilecek yerim kalmadı,” dese de, bizim garson tek tek yemeklerin nasıl yapıldığını, faydalarını ve tatlarını dakikalarca anlattı. Turist önce tepkili davranırken yavaş yavaş tepkisi azaldı ve garsonun ısrarına dayanamayarak içeri girdi. Bu olay zihnin kandırılmaya ne kadar müsait olup, gereksiz yere bedene nasıl zarar verdiğinin basit bir örneğidir.

Zihin yer beden şişmanlar, zihin yer beden hastalanır, zihin yer beden rahatsız olur.

Bedensel Beslenme

Acıktığında yemelisin. Her şeyi yiyebilirsin, yiyecekler sana enerji verir, bu doğal bir olgudur. Bedenin ihtiyacı olduğunda yumruk büyüklüğü kadar yemek beden için yeterlidir. Bedensel beslenildiğinde asla kilo alınmaz, beden ideal haline kendiliğinden geri döner.

Doğada yetişen canlı enerjilerle beslenmek en ideal yoldur. Miktarsal beslenmenin kilo yapan sebepler olduğunu kabullenmelisin. Sağlıklı ve ideal bir beden için bedeninin verdiği sinyalleri fark ederek beslenmelisin. Yemekten sonraki şişkinlikte, tuvalette, uyurken, terlerken, yürürken, hareket ederken, aynada kendini izlerken, giyinirken, banyoda, ilişkilerinde, fizyolojik değişimlerinde bedeninin sinyallerini fark edebilmek çok önemlidir!

Yediklerini seyretmek, koklamak, parçalara ayırmak, dokunmak ve yavaş yavaş yemek, bedensel beslenme ve farkındalık için doğru olan davranışlardır.

Bedenin mi yoksa zihninin mi acıktığını ayırt edebildiğinde, çözüm gelmiş olacaktır. Acıktığında ya da yiyecek ve içeceklerle karşı karşıya kaldığın durumlarda, bedeninle konuşarak ona soru sormalısın? Soru sorarken de objektif olmalısın, onu yadsımamalı, bedenden gelecek sinyale vakit ayırarak dinlemelisin.

- Şu anda beslenmeye ihtiyacın var mı, yoksa zihnim istedi diye mi besleneceğim?
- Başkaları ısrar ettiği için mi, yoksa bedenimin ihtiyacı için mi yiyorum?
- Bedenim, susadın mı, uykun mu var yoksa dinlenmeye mi ihtiyacın var?
- Bedenim ilgiye, arkadaşa, ya da cinselliğe mi ihtiyacın var?
- Bedenim yürüyüşe, dokunulmaya, egzersiz ya da harekete mi ihtiyacın var?
- Bedenim neleri ve ne miktarda yersem ihtiyacını karşılarım?

- Bilinçaltım bedenim için X kg faydalı ve doğru bir kilodur.
- Bu soruların sana doğru gelenlerini yemeğe başlamadan önce her seferinde bedenine sormalısın. Son sorudaki X yerine olmak istediğin kiloyu birkaç kere tekrarlayarak kendine telkinde bulunmalısın. Bir süre sonra soru sormaya ihtiyaç kalmadan bedensel besleniyor olacaksın.

Yediklerin kana, iliğe, kemiğe, saça, hücreye ve tırnağa dönüşüyor. Milyarlarca canlıda, tek bir veri bilgisi aynı sistemde sonuç oluşturuyor. Ne yersen ye senin ihtiyaçlarına dönüşüyor. Bu mucize bedene destek olmaya ve onun ihtiyaçlarına kulak vererek daha iyi bir bedene ulaşmaya ne dersin?

Bedenin en değerli emanetin, senin zenginliğindir. Bedenin başarın ve yaşamındır. Bedenin senin hazinen, mabedindir. Beden sensin, sen bedensin, o varsa, sen de varsın, o ne kadar iyiyse, sen de o kadar iyisin. Her şeyi izliyor ve konuşuyorsun, artık bedenin sinyallerini işitme ve izleme zamanın geldi.

Tek Öğünde, Tek Çeşit Beslenmek

İnsanlarla doğada yaşayan hayvanlar arasındaki en önemli biyolojik fark insanların üçüncü beyinlerinin olmasıdır. Birçok hayvan tek ya da iki beyinlidir. Üçüncü beyne sahip olan insan düşünebilmektedir, düşünce ego denilen bilgiyi, fazla kiloları ve hastalıkları egoya odaklamak öze olan ilgisizliği üretir.

Doğada ot yiyenler ve bir de et yiyen hayvanlar vardır. Et ve ot yiyen hayvan türleri de vardır ama otu ve eti aynı anda yiyen hayvan yoktur. Bu sadece insanlara mahsustur, sebebi de üçüncü beyinlerinin olmasıdır. Her öğünde tek bir çeşit yendiğinde doğamıza ve özümüze uygun bir davranışta bulunduğumuz için bedende enerji stoklaması ya da aksaklık oluşmaz.

Günde üç öğün yeme bilgisi doğru değildir ama geç vakitte yemek yenmemesi gerektiği bilgisi doğrudur. Gündüz doğada enerjilerin hareketinin yüksek olması, bedenin de hareketinin yüksek frekansta olmasına sebep olur. Gece enerjilerin frekansının düşmesi beden hareketinin

de azalmasına sebep olur. Gece çalışıp, gündüz uyuyanlar için gece beslenmenin hiçbir zararı yoktur.

Doğanın takvimi yoktur, doğa pazartesi, mart, nisan ya da 1969, 2001, 2012, tarihlerini tanımaz. O sadece gece gündüz, yaz kış ve anda var olmayı algılar. Beslenme ve hareket zihin için değil beden içindir. O yüzden bedenin beslenme ihtiyacı oluştuğunda bedeni beslemek gerekir. Midenin gerçek büyüklüğü kişinin kendi yumruğu büyüklüğündedir.

Miktar olarak her öğünde tek çeşit beslenildiğinde bedenin doğal yapısına en uygun optimal davranış gerçekleşmiş olacaktır. Gün içinde kaç kere besleneceğim, üç, beş ya da altı öğün doğrudur diye düşünmene gerek yok. Beden bazı günler beş altı öğünü doğru bulurken bazı günler bir iki öğünle doyabilmektedir ya da sadece bir günde su ile bedenin içini temizlemek yeterli olabilmektedir. Bedenin sinyallerini dinleyerek gerçek ihtiyaçlarını karşılamak beden sağlığı için optimal davranıştır.

Görsel ve İşitsel Beslenme

Görsel beslenme gördüklerimizle, işitsel beslenmek işittiklerimizle beslenmektir. Görmediğimiz ya da işitmediğimiz bir besin türüyle beslenmeyiz. Göz ve kulak kişiye kilo aldırıyorsa, onu zayıflatabilir de! Görsel açlık, bedenin aç olmadığı halde, uzun zamandan beri görmediğin yiyecek ve içecekleri gördüğünde gözün hasret gidermesidir. Bu durum sana görsel tatmin sağlar. Beslenme esnasında düşünceler ve göz farklı bir konuyla meşgulse, gözün doyması için tekrar beslenme ihtiyacı duyulur.

Neden yemeklerimizi hızlı yeriz? Çünkü zihnimiz gevezedir! Zihindeki düşüncenin hızı ve şiddeti çenemizin hızı ve parçalama şiddetiyle paralellik gösterir. Burnumuzun koku algısıyla düşüncenin konusu yakınlık gösterir. Dilimizin tat algısı zihnin düşünce hızıyla ters orantılıdır. Budistler meditasyon yaparken bir taş gibi kımıldamadan durur, çünkü beden hareket etmezse, düşünceler de yavaşlar.

Eski insanlar kilolu değildi çünkü sofrada yemek yerken konuşmaz ve televizyon seyretmezlerdi. Yemek yerken insanlar yediklerini izlerler, koklarlar, dokunurlar ve gerçek tatlarını alırlardı. Ayrıca beslenmek yemek yemek, eğlenceyse eğlenceydi. Çağımızda bunlar birbiriyle ilişkilendirildi,

anlamlar karıştı, iş yemekleri, parti yemekleri, sunum yemekleri, düğün ve davet yemekleri verilmeye başlandı. Bunlar zihnin ürettiği beslenme türleridir. Bu yeme tarzının gelişmesi, beslenirken yiyeceklerin izlenmemesi, bedenin doydum sinyalini işitmemesi, davranış ve algımızın da değişmesine yol açtı.

İşittiğimiz ve izlediğimiz şeyleri tüketir olduk. Zihin bedenden her geçen gün uzaklaşıyor. Uzaklaştıkça da beden hasar ve zarar görüyor. Kral bedenken, şimdi köle oldu. Bu da maalesef, hastalıkların azalmasına değil, sürekli yeni hastalıkların türemesine sebep oluyor. Aslında çözüm çok basit. Gördüklerini ve işittiklerini tüketmek yerine bedenin ihtiyaçlarını karşıladığında, sorun çözülür.

Bara ya da restorana gittiğinde mönüde ne görürsen onu sipariş verirsin, evdeki buzdolabını açtığında ne görürsen onu yersin, sokakta yürürken acıktığında gördüğün restorana girersin. Bir partiye gittiğinde partideki pastadan yersin, altın gününe gittiğinde, ev sahibinin yaptığı yiyecekleri görür ve onlarla beslenirsin. Görsel beslenmek senin seçimin değildir, gördüklerinin seçimidir! Bedeninin seçimi hiç değildir. Sana uygun bedenine doğru seçimi yapmaktansa, gözün gördüğü ya da kulağın işittiği beslenmeye yönelmek zihnin sana bir oyunudur.

Colorado Üniversitesi’nde yapılan araştırmalar sonucunda, fazla kilolu birine bakan kişinin de daha çok yediği görüldü. Araştırmada üç gruba bölünen katılımcıların ilk grubuna kilolu, ikinci grubuna normal kiloda, üçüncü gruba da zayıf birinin fotoğrafı gösterilerek şeker isteyip istemedikleri soruldu. En fazla şekeri kilolu kişinin fotoğrafına bakanların yediği tespit edildi. Araştırmayı yürüten uzmanlar şişman birini görmenin kişinin sağlığıyla ilgili hedeflerini geçici olarak azaltmasına neden olduğunu açıkladılar.

Bedenin Sinyalleri

Çağımızın insanı kendi bedenine yabancıdır. Zihin öğrenme, tanıma, bir şeyler kaçırma korkusu, yarışmadan kopma ve arkada kalma telaşına kapılır ve panikler. Dünyaya geldikten sonra zihnin önüne yapılması gerekenler listesi konur: Okula gideceksin, üniversite bitecek, askere gideceksin, işe

gireceksin, ev alacaksın, araba alacaksın, evleneceksin, çocuk yapacaksın, emekli olduğunda hayatın keyfini çıkartıp mutlu olacaksın, sonra da ölebilirsin. Liste bu ve maalesef gerçek.

Zihin meşgul ve mutlu olabilmek için adım adım listeyi takip etmek zorundadır. Listeden dışarı çıkarsa, toplum onu dışlar, serseri, uçuyor, başarısız, asi, hayalperest, biliyorduk adam olmaz gibi yaftalar yapıştırır. Bir de toplumun kültürü, âdeti ve töreleri vardır, herkesi memnun etmek için zihin ha bire çaba harcar, kimse kırılmasın, yanlış anlamasın, darılmasın diye uğraşır. Zihin bu meşguliyet içinde bedeninin sinyallerini nasıl fark edebilir? Yüksek sesin yanında, alçak sesler duyulmaz. Zihin o yüzdendir ki bedenin anlık minik sinyallerini görmemekte ve duymamaktadır. Bedene kızıldığında, iş işten geçmiş olur. Kilolar, şekil bozuklukları ve hastalıklı bir bedenle karşı karşıya kalınır. Kızılması gereken beden değildir, zihnin ta kendisidir.

Bedende de dünyamızda olduğu gibi şimşekler çakar, depremler olur, ölümler ve doğumlar gerçekleşir. Bedenimizdeki anlık değişimlerin her birinden çeşitli titreşimler yayılır. Kulağımızın bu ses ve sinyalleri duyamıyor oluşu, ilginin farklı yerde olmasından ve sürekli beta frekansında yaşamasından kaynaklanır. Sağlıklı ve ideal bir beden için bedenin sinyallerini duyma yetisini güçlendirmelisin. Bedenin sonuçları sana bir tepkidir, yanlış düşünce ve inançlarının sinyallerdir.

Bedenin lisanı sinyalleridir, tüm bu sinyaller anbean oluşmaktadır. Zihin bunu farklı frekanslara iniş ve çıkışlarla algılama yetisine sahiptir.

Cildin kuruması, idrar rengimiz, tuvalete çıkış sıklığımız, terleme sıklığımız, ter kokusu, ağlamak, gülmek, mide ağrıları, nefes ritmi ve kokusu, tenimizin ısı ve renk değişikliği, geğirmek, burun akıntıları, sivilceler, kas ağrıları, gerilme, tırnak kırılması ve renk farklılıkları, titreme, saç dökülmesi ve yağlanması, ten kokusu, ağız kokusu, gaz çıkartma, kusmak, mide yanması, öksürmek, hazımsızlık, hapşırmak, uyku problemi, irkilmek, bayılma, titreme, şişkinlikler, dışkının kokusu, sıvılık duru1mu şekli, beden ısısının inmesi ya da çıkması, zayıflamak, şişmanlamak gibi durumların hepsi bedenin verdiği sinyallerdir.

Aklında olsun! Enerji içeriden dışarıya doğru akar, dış güzellik ve sağlık içerideki enerjiden dışarıya doğru akarak oluşur.

Zihin ve Çene

Zihin yorgun ve karışıksa bu çeneye vurur. İçeride öfke, tedirginlik, üzüntü, korku ve kırgınlıklar varsa çene çalışarak, zihni susturur. Zihin ve çene bağlantılı olup, birbirini etkiler. Zihni susturmak için çene devreye girer, beslenmeye, alkole, sigaraya, uyuşturucuya ya da çok konuşmaya yönelir. Bunlardan bir veya birkaçı zihni rahatlatır ve yavaşlatır. Zihni susturabilmek için bedene zarar verilir. Bedene faydalı olacak şekilde zihni susturmanın en etkili yöntemiyse, bedeni gevşeterek düşünce molaları yapmak ya da bedeni hareket ettirerek olumsuz enerjileri bedenden arındırmaktır.

Duygular bedende hareketi ya da hareketsizliği sağlar. Zihinde öfke, üzüntü, korku varsa bu bedende değişimlere yol açar. Burada çene devreye girer ve vücuda enerji giriş ve çıkışını sağlar. Düşünceler yavaşlamayıp durmadığı için, çene de durmaz. Çeneyi meşgul etmek için yersin, içersin ya da konuşursun.

Çene hem beden, hem de zihin için en önemli girişi ve çıkışı sağlayan organdır. Birisine bağırıp ya da içindekileri söyleyebildiğinde rahatlarsın. İşte çene yine iş başındadır; öfkeni, üzüntünü, nefretini, kinini, korkunu kısaca içerideki yıkıcı enerjileri dışarı çıkartarak rahatlatır. Yıkıcı içsel düşüncelerini bastırdığında, çenen yine iş başına geçer, bu sefer bağımlı olduğun maddeleri içeri gönderir. Bağımlı maddelerden kastım besinler, içecekler, sigara, alkol, uyuşturucu gibi maddelerdir.

Dışsal konuşmalar düşüncelerini dışarıya çıkartırken yıkıcı içsel konuşmalar da besinleri içeri atmanı sağlar.

Çeneni susturmak, içsel dingilikle mümkündür. Düşünceler yavaşlatıldığında ve duygular sakinleştiğinde, çene de sakinleşir. İnanç ve düşüncelerimizdeki yeniden yapılanma çenenin de bedendeki doğru hizmetini getirir. Öfkesini bastıran insanın bedeninde blokajlar oluşur. Öfke tırnak ve diş olmak üzere iki noktadan boşalır. Uzun süre öfkesini bastıran insanlar daha çok yer, içer, alkol, sigara ve uyuşturucu tüketir ya da konuşurlar. Bu şekilde çene zihnin yavaşlamasına sebep olur. Bu öfkeli insanların elleri çirkinleşir, yamuklaşır, tırnakları zayıflar ve sık sık kırılır. Dişleri sararır, diş etinde ve çevresinde çeşitli sorunlar ortaya çıkar.

Herhangi bir şeyi bastırırsan bedende o duyguya karşılık gelen yer etkilenir. Ağlamak istemiyorsan gözlerin parlaklığını yitirir, çünkü gözyaşı gereklidir.

Aklında olsun! İçten gözyaşı dökemezsen, içten gülümsemen de mümkün değildir. Bu ikili bir enerji ölçeğinin iki zıt kutbudur. O yüzden kadınlar daha çok gülümser ve çabuk ağlayabilir. Erkekler ağlayamadıkları için de, hayatı daha ciddiye alarak somurtur.

Gülmek istiyorsan gül, kahkaha ve neşe senin mutluluk ve neşe duygunun davranışa dönüşmesidir. Yüksek sesle gülmenin ters bir tarafı yok. Şu an bu satırları okurken gülümseyin, hatta kahkaha atın iyi gelecektir. Ne kadar zorlanıyorsun değil mi? Bence şimdi gel birlikte gülümseyelim.

Psikosomatik Hastalıklar

Psiko zihin, soma beden anlamına gelir. Psikosomatik tıp insanlık tarihiyle aynı yaştadır. Tarihte zihin ve bedenin birbiriyle bağlantılı olduğunu, her şeyin zihinsel tarafta başladığını, yansıma yoluyla somutlaştığını biliyorlardı. Bugün biz bu durumu psikomatik hastalıklar olarak ele almaktayız. Soyut enerjilerin somut enerjide ortaya çıkardığı, yıkıcı inanç ve duyguların zaman içerisinde bedende ortaya çıkardığı enerji tıkanıklıklarıdır.

Nöropeptitler, beyinle vücudun her bir hücresi arasında mesaj taşır. Bunların arasında yıkıcı zihinsel etkenlerin yol açtığı fiziksel bozukluklara da psikosomatik hastalıklar denir. Bedenle zihin arasındaki bilgi akışının nitelik ve nicelik olarak hangi boyutlarda olduğu, etkileriyle doğru orantılıdır. Uzmanlar tarafından tartışılan bir konu olsa da hastalıkların %75’inde psikosomatik ve %25’inde fiziksel kanaat yaygındır.

Bazı uzmanlar çağın, teknolojinin ve yaşam standartlarının çeşitlenmesiyle psikosomatik hastalıkların oranının %90’a kadar yükseldiğini savunmaktadır. Zihin seviyesinde başlayan bir sorun, çözümlenmediği zaman fiziksel etkiler ortaya çıkarır. Bu nedenle stres, dolayısıyla sinir sisteminin aşırı hareketi endişe ve keder hâllerini tetikleyerek baş ve mide ağrılarına, alerji, astım gibi rahatsızlıklara yol açar.

Stres karşısında kan basıncı yükselir, kalp atışları hızlanır, kas gerilimi

artar ve solunum düzensizliği başlar. Düşüncenin gerginliği bedende reaksiyon oluşturarak, hormonlar ve vücut kimyasalları salgılanır. Bu maddeler insanda baş ağrılarından kalp krizine kadar her türlü fiziksel hastalığı tetikleyebilir. Soğuk algınlığı, zihin yoğunluğuyla ilgilidir. Kendini ifade edemediğinde, boğaz bölgesinde, dil, çene ve çevresinde, dişlerde ya da boğazda aksaklıklar meydana gelir. Fiziksel düzeyde, soğuk algınlığı sağlıksız yiyeceklerin aşırı miktarda alınmasından da kaynaklanır. Aşırı ve sağlıksız beslenme düşüncenin kontrolden çıkarak yıkıcı seçimlerde bulunmasıyla da alakalıdır. Ateş genellikle kızgınlığı temsil eder. Fiziksel düzeyde vücut, toksinleri yakmak için ateş üretir. Bu evi temizlemenin bedensel yoludur.

Düşünce ve duygu yapısına denk gelen, beden bölgesinde eşlesen organlar da aynı etkiyi ortaya çıkarır. Bedende kullanılmayan, sevilmeyen ve ilgilenilmeyen organlar zaman içersinde işlevini yitirir ya da aksaklıklar ortaya çıkar. Bedende kullanılan, değer ilgi ve sevgi verilen organlar gelişir.

Kellik korku, gerilim,durumu kontrol altında tutmak ve yaşama güvenmemekle, kaşıntı doyumsuzluk, vicdan azabı, ego, kaçmak ya da kurtulmak isteğinden ortaya çıkar. Alkol bağımlılığı anlamsızlık duygusu, yararsız hissetmek, suçluluk, yetersizlik duygusu, kendini reddetme durumlarına bir tepki olabilir. Nasırlar sabit fikirlilik ve korkunun izleri olabilir. Romatizma kendini aldatılmış, mağdur edilmiş, kurban edilmiş hissetme, sevgi eksikliği ve ya da yokluğundan kaynaklanabilir. Kanser çok derinden incinme, duygusal yaralanma, uzun zamandır süren kızgınlık, insanı yavaş yavaş yiyip bitiren derin bir sır ya da üzüntü, birçok nefreti zihinde taşıma gibi duygular sonucu nüksedebilir. Şeker hastalığı pişmanlık, özlem, yönetme ihtiyacı, derin keder, yaşamdan eski tadı alamamak duygusunun sonuçlarıdır.

Yıkıcı duygu ve düşüncelerin sağlığa olumsuz etkileri ortada. Peki yapıcı duygu ve düşüncelerde olumlu etkiler oluyor mu? Bilim adamları buna evet cevabını veriyor. Zihin gücü, hastalıkların tedavisinde kullanılabilir! Beyin, zihin gücüyle bedendeki aksaklıkları ortadan kaldırabilir.

Duke Üniversitesi’nde, bağışıklık sistemini zayıflatan psikolojik faktörler konulu yeni bir araştırmada kardiyovasküler hastalıklara neden olan bir çalışmada, hipertansiyon ve damar tıkanıklarının düşmanlık, depresyon,

korkular ve kalıcı stres sebebiyle ortaya çıktığı sonucuna varılmıştır. Zihindeki olumsuz düşünceler bedeni direk olarak etkilemektedir.

Psikosomatik hastalıkların ortaya çıkma sebepleri kendi kendimizi telkinlerle sabote etmek, yıkıcı düşünce ve inançlarımızı güçlendirmek, yaşamdan beklentinin kalmaması, neşe ve kahkahadan uzaklaşmak, kin ve nefreti içimizde taşımak, insana olan güven ve sevginin bitmesi, bedeni sevmemek, zihinsel monotonluk, kaygı ve şüphecilik, zihinsel sınırlamalar, öfke ve kızgınlık, natürel denge ayarlarının bozulması, yıkıcı ilişkiler, aile ve dostlukların etkisinin azalması olarak sıralayabiliriz.

Psikosomatik hastalıkları koroner kalp yetmezliği, hipertansiyon, mide ülseri, obezite, şişmanlık, uyku apnesi, tiroit, şeker hastalığı, sedef, egzama, saç dökülmesi, romatizmal eklem iltihabı, kanser, migren, panikatak, anksiyete, kaygı, baş ağrısı, karın ağrısı, sürekli yorgunluk, bitkinlik, denge sorunları, görme bozuklukları, sırt ağrısı, kas ağrıları,cilt hastalıkları, yüksek tansiyon,sindirim kanalı ülseri,kolit, alerjik hastalıklar, astım, egzama, bilhassa makat ve rahimde karşılaşılan şiddetli kaşıntılar gibi sıralayabiliriz.

Kendi kendine sabote edici telkinler psikosomatik hastaların oluşmasına ve tetiklenmesine sebep olmaktadır. Bu adam beni kanser edecek. Çok sıkıldım sonunda tansiyonum yükseldi. İş yerinde bunaldım başım ağrıyor. Sıkıldıkça, yiyorum. Hayattan bir beklentim kalmadı. Kilolarımdan nefret ediyorum. Boyum çok kısa, yaşamak istemiyorum. Bugünlerde çok sorunum var, üzüldüm sedefim arttı. Ne yersem yarıyor, su içsem bile kilo alıyorum. Bu gibi kişinin kendi kendine yaptığı sabote edici telkinler bir süre sonra yıkıcı inanç haline gelerek, zihnin bedene komut vermesine neden oluyor.

Obezite Psikosomatik Bir Hastalıktır

Stres, gerginlik, yalnızlık, umutsuzluk, sevgisizlik, huzursuzluk, mutsuzluk ve ilgisizlik sadece soyut duygu ve düşünceler değildir aynı zamanda zayıflık ya da şişmanlık gibi bedenimizin fiziksel değişimini etkiler.

Yıllar içersinde bilinçaltında bastırılmış, yüzleşilmemiş ve bedende

kilonun kalmasını sağlayan sebepler; dağınık düşünme biçimi, düşünceleri bir merkezde toparlayamamak, aşırı duyarlılık, gelecek korkusu, kiloyu yastıkla imgeleyerek koruyucu kalkan oluşturma, stok bilinci, korku ve öfkeyi bağışlamamaya gösterilen direnç, anne ve babaya duyulan inatçılık ve öfke birikimleri, çocuklukta yeterince bakılıp beslenmediği için öfke duymak, kendine sevgi esirgendiği için öfke duymak, çocukluk devresine ait bastırılıp sıkıştırılmış öfke birikimleri, baba ya da annenin sınırlama ve kısıtlamalarına duyulan kızgınlık, hayattan korkmak, incinme ve aşağılanma, karşı cinse tepkiden kendi bedeninden öç alma isteği, eleştiri veya cinsellikten korunma ihtiyacı, duygulardan kaçma, kedine ve çevreye güvensizlik, kendini reddetme, doyum arama, kendini ifade etmekten vazgeçmek, umutsuz biçimde bastırılmış hissetme, bulunduğu durumu özümsememe. Bu yöndeki düşünce, inanç ve duygular kilo yapan ana sebeplerdir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün de kabul ettiği üzere obezite, bir psikosomatik hastalıktır.

Bu tip inanç ve duygular, beyin merkezlerini uyarmakta ve bedenin en önemli organlarıyla hormonal sistemi düzenlemektedir. Beyin bu duygu ve düşünceler doğrultusunda bağışıklık sisteminden, kan hücrelerine, kalpten bağırsaklara kadar bütün organ, doku ve hücreler üzerinde değişiklik yapabiliyor.

Aşırı iştah korku, korunma ihtiyacı duyma, duyguları yargılama, iştah kaybı hayata güvenmeme, hayattan vazgeçme, aşırı korku, kendinden nefret etme, kendini reddetme duygularının bedene yansımasıdır.

İlaç Yerine Zihinle Tedavi Mümkün mü?

Bilimsel araştırmalarını derinleştirirken bedenle zihin arasında köprü kuran yoga, gevşeme teknikleri, müzik terapi, subliminal telkin çalışmaları, bilişsel terapi, nefes egzersizleri, hipnoz, sanatsal terapi, dans terapi, imajinasyon, afirmasyon, bilinçaltı, farkındalık, özgürleştirme yeniden kodlama, düşünce molaları, bir de bedenle zihnin en etkili bağlantı şekli olan dua tedavi yöntemlerinin gelişmeleri arasında yer almaktadır. Bunlar arasında hepsi temelde stresle savaşıyor çünkü stres birçok hastalığın sebebi

ve ölümcül sonuçlara yol açabiliyor.

ABD'deki Duke Üniversitesi'nde yapılan araştırmalar dini inançları olan kişilerin daha azalığa yakalandığını söylüyor. HIV hastaları üzerinde yapılan bir başka araştırma pozitif ve iyimser bir dünya görüşüne sahip olan AIDS hastalarının bağışıklık hücrelerinin diğerlerine nazaran daha güçlü olduğunu belirtiyor.

Hebrew Üniversitesi'nden Psikolog Shlomo Breznitz, birkaç grup askeri kırk kilometre yürütüyor ancak her gruba farklı bilgiler veriyor. Bazı grupları otuz kilometre yürüttükten sonra on kilometre daha fazla gidecekleri bildiriliyor. Diğerlerini de altmış kilometre yürüyecekleri bildiriliyor ama gerçekte hepsi kırk kilometre yürüyor. Deney sonucunda Breznitz, askerlerin kanındaki stres hormonu düzeyinin gerçekte yürümüş oldukları değil, zihnen kabullendikleri uzaklığı yansıttığını bulguluyor. Yani beden, gerçeğe değil, zihnen gerçek kabul ettiği duruma göre tepki gösteriyor.

Zihinsel tedavinin amacı bir bütünün parçalarını, yok etmeden doğal yollarla bütüne kazandırmak; sorunu üreten etkeni tekrar yapılandırmaktır.

Klasik tıbbın çözüm yöntemiyle zihinsel tedavi yöntemi arasındaki belirgin farkı bir canlandırmayla anlatalım. Zihninde bir orkestra canlandır. Orkestranın sanatçılarını birer organla eşleştir. Kemancı (mide), gitarist (kollar), baterist (karaciğer), çellozen (bacaklar), piyanist (göz) ve diğer sanatçılar (diğer organlar) olsun. Bu orkestra organların bedeni oluşturması gibi bir parçayı icra eder. Beklenilen müziğin tonu, akordu, ahengi ve istenilen frekans bu grubun birlikteliğinden çıkar. Konserde bu grubun içinden gitaristinin bir saat önce eşinden ayrılmış ve zihninde korku, nefret öfke, aldatılmışlık gibi yıkıcı duygular içersinde olduğunu varsayalım. Bu yaşanılmışlıklar gitaristin zihninde kargaşa ve duygularında acı ortaya çıkartır. Yıkıcı düşünce ve duygular da davranışlarını etkileyerek yaptığı müziğin sonuçlarını etkiler. Orkestradan ortaya çıkan müziğin sonuçlarının istenen düzeyde olması için ne yapılması gerekir? Klasik tıp ameliyatla gitaristi ortadan keser biçer ya da gitariste sakinleştirici vererek uyuşturur ve ilaçlarla tedaviye devam eder. Bunu soğuk, iletişimsiz, insanın ihtiyacı olan değerlerden uzak bir yaklaşımla yapar. Hastalığı üreten merkez, tedavi edilmediği için, ilerleyen günlerde hastalık yeniden ortaya çıkar, ya da

kesilip biçilerek orkestrayı gitaristsiz bırakır. Orkestrada artık gitarist yoktur! İstenilen müzik asla bir daha duyulmayacaktır. Zihinsel tedavideyse, orkestra şefi gitaristle konuşur, ona sarılır,dokunur, yapıcı telkinler verir, yanında olduğunu ve bu sorunu birlikte çözebileceklerini söyler. Onu motive eder, ona sevgi, şükran, barış ve neşe aşılar. Yaşananları yok edemez ama acının etki ve şiddetini azaltır. Ona tekrar yaşama sevinci vererek hayata tutunmasını sağlar. Yaşanmış olayın şiddeti orantısında olumlu yaklaşıma devam edildiğinde, gitarist bir süre sonra neşe, kahkaha ve grup birlikteliği duygusu içinde yeniden orkestradaki yerini alır ve istenen müzik tekrar ortaya çıkar.

Zihin ve Beden Tıbbı

Harvard Tıp Fakültesi'nde kurulan Zihin ve Beden Enstitüsü, zaman içinde diğer fakültelere de bu konuda öncü oldu. Zihin ve beden tıbbı, zihnin ve bedenin bir bütünün parçaları ve parçaların bütünle olan ilişkisi ve etkileşimi yönünde yaklaşım göstermektedir. Zihin ve beden tıbbı, biyoloji, felsefe, tıp, psikoloji, nöroloji, nöroplastisite, beslenme, egzersiz, nörokuantoloji gibi bilimleri doğal iyileştirici yöntemleriyle birleştirir. Amaç sağlık konusunda kişisel olarak kişinin sorumluluk üstlenmesi ve kendi kendine tedavi edebilme yetisini kazandırmaktadır. Zihin ve beden tıbbı, batı tıbbında çok kısa bir geçmişi olan bir kavramdır. Son yıllarda bu alanda hızlı ve önemli gelişmeler olmakta ve gittikçe de yaygınlaşmaktadır.

İnsan birçok parçadan oluşmuş bir bütündür. Uzmanlıkların gelişip güçlenmesi, insan bedeninin parçalardan ibaretmiş gibi tedavi edilmeye başlanması hekimlerin otoritesini güçlendirmiş ve hastayla doktor arasındaki ilişki zayıflatmıştır. İnsan ilişkilerinde soğuk ve ilgisiz hekimler, hastalığın kendisi kadar yıkıcı olabilmektedir. Müdahale hastanın tedavisi olmasına rağmen, hastanın zihinsel durumundaki düşünce ve duyguları dikkate alınmamaktadır. Olaya sadece beden, yani biyolojik kısmıyla müdahale edilmektedir. Hekimler hem tıbbın yaklaşımını hem de kendi yaklaşımlarını sorgulamaya başlamışlardır. Hastalar kadar hekimler de bu durumdan şikâyetçidir.

Tıbbın temelini oluşturan felsefi yaklaşıma pek rağbet edilmemektedir,

fakat bugün felsefi yaklaşımın yardımı olmadan çıkmanın mümkün olmadığı anlaşılmıştır. İnsanların hastalıklara yükledikleri anlamlar, düşünceler ve duyguların iyileşme sürecine göz ardı edilmeyecek kadar önemli unsurlar olduğu desteklenmektedir. Düşünce ve duygularımızın sağlığımızı etkilediğini fark etmek hayatımızı kurtarabilir. Sağlık Bakanlığı da tanıtımlarında “En güçlü ilaç sevgidir” sloganını kullanmaktadır.

Bir hasta adı konulamayan bir tür romatizmal hastalığa yakalanır. Ağrıdan neredeyse hiçbir eklemini hareket ettirememektedir. Doktorlar artık eskisi gibi aktif olamayacağını söylediklerinde, hasta kendi kendini tedavi etmeye karar verir. Bulunduğu ortamdan uzaklaşarak hayata tutunur, bedeniyle ilgilenir, var ve tam olduğu için Yaradana şükreder, yaşama arzusu ve amaç oluşturur, hayata gülümsemeye başlar, tekrar yürüyebildiği günü zihninde canlandırır, komedi filmleri seyreder, mizah kitapları okur. Bir süre sonra da yürüyerek hastanedeki hekimleri ziyarete gider.

Her hasta doktorunu içinde taşır ama bunun farkında değildir. Bizim yapacağımız en iyi şey, hastanın içindeki doktorun harekete geçmesine imkân sağlamaktır.

Ben Deniz Egece, sana iki şükran ve bir sevgi sunuyorum.

6. BÖLÜM



4D - DURUM

Resimlerin İçinde Yaşıyorsun

Görüyorum dediğin, algıladığın her şey, beyninin içinde oluşturduğun üç boyutlu resimler ve üzerilerine yazdığın niyetlerindir!

Dış bilinçten beyne gelen tüm elektromanyetik dalgalar veritabanına göre değerlendirilerek beynin içinde çok boyutlu resimlere dönüşüp yaşam dediğin dünyanı oluşturur. Kısacası dış dünyada değil, iç dünyada yaşıyorsun. Dış dünyandaki durumlar, iç dünyandaki durumların sonuçlarıdır.

Beyin bir dalga dönüştürücüsüdür. Dışarıdan ulaşan sayısız dalgalardaki sinyalleri bilincindeki verilere göre değerlendirerek resim niyetlerinle veri oluşturur! Tıpkı TV'ye gelen dalgaların dönüştürücü sayesinde ekranda görüntülenen suret haline gelmesi gibi!

Beynine, görüyorum dediği kişi veya nesnelerden yansıyanlar ise, asla o kişi veya nesne olmayıp yalnızca o anki resim kareleridir. Bir filmi seyrederken gerçekmiş gibi algıladığımız halde onu durdurup incelediğimizde, her bir saniyelik görüntüde 24 tane durağın resim karesini görürüz.

Vefat edince de beş duyu aracılığıyla dışarıdan gelen frekansların tümüyle kesileceği için; bütün yaşamın beyninin oluşturduğu o bilincin içindeki resimlerin arasında geçecektir, tıpkı rüyada olduğu gibi!

Karşındaki kişi de aynı şekilde kendi çok boyutlu resimler dünyasında yaşamaktadır. Onun dünyasından, bilincine yansıyan anlık resimler ise, sana yansıdığında, bu beyin dediğimiz dönüştürücümüzde, çok boyutlu resim olarak dünyanda yerini almaktadır.

Her insan dünyaya yalnız ve çıplak gelir, yalnız ve çıplak gider sözünün dayandığı realite de budur!

Her an dış bilinçten beynine ulaşan dalgalar daha önceden bilincine yerleştirilmiş olduğundan verilerine göre değerlendirilecek ya da evrensel bilince göre değerlendirilip yeni bilincin inşa olacaktır.

Bedenin ölümü ile yaşamı sona erdikten sonra yani bildiğimiz beyin ortadan kalktıktan sonra dahi, mevcut bilinç bir sonraki yaşamda devam eder.

Veri tabanın şartlanmalarına dayalı değer yargılarıyla oluştuğu içindir ki, yaşamına da bunlara göre yön verirsin. Bilinçte olan resimler, sesler, genlerinden gelen ve çocukluğundan beri oluşan şartlanmalarının getirisi olan değer yargılarıyla doludur.

Uyku adını verdiğimiz zaman diliminde, beta frekansından uzaklaşıp daha hafif dalgalarında yaşam sürdüğün sırada, dış bilinçten gelen frekansları duyamaz ve etkilenemez halde olursun. Sadece içerdeki resimlerdeki yaşamı yaşarsın. Ne yanındaki eşin kalır ne bitişik odadaki çocuğun ne de diğer yakınların!

Beden vefat edip ölümü tattığında, dış bilincindeki kişilikler ve nesneler geride kalır, sen bilincindeki değerlere göre, yeni boyutlarda karşılaştığın olayları değerlendirerek bilincinle sonsuz yolculuğuna devam edersin.

4D

4D, durum, düşünce, duygu ve davranış bütününün kısaltılmış simgesidir. Hayatın tüm devinim döngüsü 4D'dir.

Bulunduğumuz durumdan, nesne ve canlılardan düşünce üretiriz. Ürettiğimiz düşünceler bir süre sonra duyguları, duygularımız da davranışlarımızı oluşturur ve her davranış yeni bir durum meydana getirir. Yaşadığımız her durumu belleğimizde tecrübe olarak depolarız. Belleğimizdeki durumlar ya da bulunduğumuz durumdaki nesne, organizma ve fiziksel hareketler bir sonraki düşünce şeklimizi oluşturur. Bunu duygular, davranışlar takip eder ve bir sonraki durumun devamlılığını oluştururuz.

Bu döngü yaşamımızın her alanında ve aşamasında sırayı bozmadan

devam eder. Her parça bütünü oluştururken, parçalar tek başına da etkilidir. Her birinin kendine has gücü ve yetisi varken, bütünlük kazandığında başka sonuçlar da doğurur. Bu hususta birçok kitap yazıldı, film çekildi, tartışmalar yapıldı. Düşüncenin gücü mü yoksa davranışın gücü mü önemlidir, davranış olmadan düşünceler bir işe yarar mı, başarının ve değişimin sırrı IQ'da mı yoksa EQ'da mıdır, çevresel faktörler ne derecede etkilidir gibi tartışmalar yapıldı.

Benim buradaki yaklaşımım birleştiricidir. 4D'de bulunan her enerji birbiriyle ilişkilidir. Nasıl bir atın dört ayağı olduğunda dörtnala koşabiliyor ve her bacağın etkisi farklı açılardan bedenine ve yaşamına hizmet ediyorsa, bir insanın da yaşamında ve bedeninde 4D eşit miktarda önem arz etmektedir.

Zihindeki durum geçmiş zamandan gelecek zamana, bulunulan durumdaki enerjiler andan geçmişe ilerler. Düşünce gelecek zaman diliminden andaki zaman dilimine akar. Duygular andan geçmiş zaman dilimi istikametine, davranışlar andaki zaman diliminden gelecek zaman dilimine doğru ilerler.

İnsanın beden ve yaşamını oluşturan enerji giriş ve çıkışı, fiziksel hareketlerinin farklı zaman dilimlerinde seyahat etmesi, biraz karışık görünse de biz bunu düşünmeden günlük hayatımızda çalıştırmaktayız. Bedenimize ve yaşamımıza yön verebilmemiz için bu bilgiyi de vermeden geçemedim. Gelin şimdi 4D' de bulunan her bir parçayı tek tek ele alalım ve diğer parçalarla olan ilişki ve etkileşimine birlikte bakalım.

Durum

Her durum ses ve ışığın sonucudur. Durum bir resimdir. Durum durumdan doğarak, anbean değişir ve yeni durum zincirini oluşturur. Durum sabittir, hareket ona yaşam ve canlılık verir. Evrendeki resimler sürekli eskileri iptal ederek yeni resimler üretir. O yüzden hayat bir filmdir, derler. Anbean durumlar değişir, hiçbir şey kalıcı değildir.

Çağımız insanı, en çok ilgi ve değeri, gördüğü duruma vermektedir. Başarının ve mutluluğun kıstası olarak gösterilir durumlar, mutluluğun istenilen durumlara ulaşıldığında yakalanacağı düşünülür. Dünyanın

hareketini durdurduğumuzda ortaya bir resim çıkar. Fotoğraf makinesiyle kaydettiğimiz her resim birer durumdur. Bunların hareketli halleriyse durumların bir sonraki durumla yer değiştirmesidir.

1 saniyede arka arkaya gösterilen 24 kare resmi, insan gözü gerçek zamanlı gibi görür.

Sinema ve televizyon böyle işler. Filimler ardı ardına gösterilen birer durum zinciridir. Hollywood resimlerle mükemmele yakın hatasız durumlar sunmaktadır. Birkaç saniyelik filmi ortaya koymak için günlerce ve yüzlerce insanın çalıştığını da es geçmemek gerekir.

Gözümüzle gördüğümüz her durum, ışıkla çizilmiş hareketli resimleridir.

Gözle gördüğün her türlü nesne ve organizma birer durumdur. Işık, ses, renkler, gördüklerin, kokladığın, işittiğin her şey bir durumdur. Fazla kiloların birer durumdur. Ebeveynlerinle birlikte yaşaman bir durumdur. Gardırobundaki elbiselerin, insanlar, yediklerin ve içtiklerin birer durumdur. Aynada ya da tartıya çıktığında gördüğün resim bir durumdur. Bu durumlar senin geçmişteki düşüncelerinin sonuçlarıdır. Durumlar anbean değişmek için senin komutunu beklemektedir. Durumdan düşünce, duygu ve davranış oluşturursun. Bulunduğun durum ve durumdaki kişiler, seni etkiler ve seçimlerine yön verirler. Bulunduğun durumu gözlemle ve onu fark et. Durumun içinde kilo almanı ya da kilo vermeni sağlayan nedir? Durumdaki hangi enerjilerin etkisi altındasın ve etkileniyorsun?

Ya onları yaşamından uzaklaştırmalısın ya da sen onlardan uzaklaşmalısın. Eğer uzaklaşamıyor ya da uzaklaştıramıyorsan niyetini değiştirerek, onu etkisiz hale getirmelisin. Davranışlarının oluşmasının temelinde “durum” yatmaktadır.

Plajdaysan, yüzmeyi düşünür ve yüzersin, enkaz altında kalmışsan yaşamayı düşünerek kurtulmak için çaba gösterirsin. Bulunduğun durum senin düşünmeni, düşüncen duygularını, duyguların davranışını, her davranış yeni bir durumu oluşturur. İstemediğin bir durumda olsan da gözlerini kapatıp farklı bir durumu hayal ettiğinde duyguların ve davranışların değişecektir. Çünkü zihin dışarıda ya da içeride gördüğü durumların arasındaki farkı anlamamaktadır.

Durumdaki Enerjiler

Durumdan duruma resim görüntüleri değişirken, genel anlamda durumu oluşturan görüntülerde insanlar, hayvanlar, bitkiler, sebzeler, meyveler, deniz, su, hava, tüm yaşam formları, nesneler, elementler, dağlar taşlar, toprak, tüm cansız formlar, şekiller, miktar, hacim, renkler, düşünceler, sloganlar, hikâyeler, duygular, soyut enerjiler, hareketli ve hareketsiz davranışlar ve olaylar, gördüğümüz ve görmediğimiz tüm enerjiler durumun içersinde varlığını sürdürürler. Biz insan olarak da bir durum havuzunda yaşamaktayız.

Tüm bu durumlardaki, enerjilerin her birinin kendine ait titreşimleri ve manyetik alanları vardır. Dış bilinçteki her enerji durumda anbean değişerek varlığını sürdürür, buna da yaşam diyoruz. Bu durum havuzundan kendi durumlarımızı oluştururuz. Durumdaki enerjilerden etkilenip onları kabullendiğimizde bilinicimize kodlarız.

Hapishaneler suçlu, internet ve televizyon fazla kilo, spor tesisleri de kas ve adale üretir.

Standford Üniversitesi'nin yaptığı bir deneyi paylaşmak isterim, bunun aynı zamanda The Experiment (Deney) adlı bir filmi yapıldı ve seyretmeni tavsiye ederim. Deney, Stanford Üniversitesi'nde psikolog olan Philip Zimbardo liderliğindeki bir grup araştırmacı tarafından 1971'de yapıldı. Hiç suç işlememiş yetmiş kişi arasından yirmi dört lisans öğrencisi gardiyan ya da mahkum rollerini oynamak üzere seçildiler. Seçilen öğrenciler Stanford psikoloji binasının bodrum katındaki sahte hapishaneye yerleştirildi. Mahkumlar ve gardiyanlar çok çabuk bir şekilde rollerine adapte oldular. Deney öngörülen sınırların dışına çıkıp tehlikeli ve psikolojik olarak hasar veren bir duruma geldi. Birçok mahkum duygusal olarak travma geçirirken, gardiyanların üçte biri gerçekten sadist eğilim sergilemekten yargılandı. Mahkumların ikisi daha deneyin başında deneyden çıkarıldı. Kendisi dahil herkesin rolüne iyice kaptırdığından emin olduktan sonra Zimbardo altıncı günün sonunda deneyi bitirdi. Vergisini veren, üniversitede okuyan, hiç suç işlememiş normal bir vatandaş, durumu değiştiğinde çok kısa bir zaman diliminde suçlu olabiliyor.

Gecenin sessizliği ya da sabahın aydınlığı düşüncelerini değiştirir, yağmurlu bir günle güneşli bir gün senin farklı düşünmene sebep olur.

Bulunduğun ülke, şehir, mahalle, evin, evindeki odalar, odaların

duvarları, mobilyaları, odadaki ışık miktarı, şekiller, renkler her biri senin farklı düşünce, duygu ve davranış üretimine sebep olur. Yatak odan, uykuyu ve cinselliği düşündürürken, mutfağın yemek yapmayı ya da yemeği düşündürür.

Bulunduğun ve Zihnindeki Durum

Somut ve soyut olmak üzere iki tür durum vardır. İki durumdan da düşünce, duygu ve davranış üretmekteyiz. Somut durum gözümüzün gördüğü dünyayı, soyut durumsa zihnimizde önceden gördüğümüz ve yaşadığımız durumları temsil eder. Zihnimizdeki durumlar da kendi içersinde ikiye ayrılır. Birincisi, geçmişten gelen zihindeki durumlar; yaşanmışlıklar, deneyimler, inançlar ve hatıra resimlerimizdir, diğer durumsa hayallerimiz, yaratıcılığımız, yeni fikirlerimiz, zihnimizde şekillendirdiğimiz yeni resimlerden oluşan durumlardır.

Kendimize yeni resim ve hikâyeler üretmektense, bilindik resimleri tekrar etmeyi, aynı zamanda da başkalarının yeni resimlerini izlemeyi ve hikâyelerini işitmeyi severiz.

Kilonun devamlılığını oluşturan sebeplerden biri de budur. Zihnimizdeki kilolu resimlerimizin tekrar tekrar devamlılığını ya da gün içersinde aynaya baktığımızda gördüğümüz resmin devamlılığını sağlıyoruz. Eğer kişi ömründe hiç zayıflamamışsa, onun zihninde kendine ait ideal beden imajı yoktur. Zihinde tanımadığı bir resmi somutlaştıramaz. Uzun yıllar önce zayıf olup sonradan kilo aldıysa, ideal bedendeki resmin etkisi, görüntüsü bulanıktır. Çünkü bugün aynaya baktığında hafızasına kilolu resimleri göndermektedir. Eski resimlerin üzerine milyonlarca kilolu resim gönderdiği için eski resimleri etkisini yitirmiştir.

Tüm düşünceler durumdan üretildiğine göre, kişi her an somut ve soyut dünyadaki fazla kilolu resimlerle karşı karşıya ise bu kişiden zayıflamasını beklemek acımasızlık olur. Zihinde yeni imaj oluşturmadığı sürece zayıflamak, onun için işkenceye dönüşecektir.

Olmasını istediğimiz yeni durumu zihninde sık sık canlandırdığında bir süre sonra o durumun somut dünyanda gerçekleşmeye başladığını göreceksin.

Aynı durumda bulunulduğunda, aynı düşünce ve resimleri üreterek, farklı durumlar beklemek ne kadar doğrudur? Çözüm soyut ve somut durumlara yeni resimler, yeni imajlar eklemek ve destekleyici enerjiler oluşturmaktır.

Durum, Düşünce, Duygu, Davranış ve Durum

Durum 4D içinde düşünce, duygu ve davranışların ortaya çıkması ve aktifleşmesindeki en güçlü ve etkili parçadır. Durumdan düşünceleri üretiriz. Deniz kenarında güneşlenirken, ısınmak için kömür almayı düşünemeyiz. Enkaz altındaysak çarşafların neden kirlendiğini düşünmeyiz. Bir fare ya da insan gördüğünüzde, onu nasıl keser ve pişiririm diye düşünmezsin. Suyun dibinde yüzerken, kurşun kalemi nasıl açarım düşüncesini üretmezsin; tabii kitap, senaryo yazmıyor ya da zihnindeki durumlarda, düşüncelerde yolculuk yapmıyorsan. Durumunu resimlerle ilişkilendirerek düşünce üretirsin. Bir film seyrederken bir çocuğun babasıyla konuşması, eğer sen de babaysan çocuğunla olan ilişkini ortaya çıkartarak ağlamana neden olabilir. Babam ve Oğlum filmindeki sahnenin Türk insanını ağlattığını bilirsin.

Ağabeyini dolandıran ve karısını yüzlerce kez aldatan bir Mehmet Bey gerçeği zihninde varsa, gördüğün her Mehmet'in yalancı ve dolandırıcı olduğunu düşünebilirsin. Yaz tatilinde sık sık dinlediğiniz bir şarkıyı karlı bir gecede trafikte ilerlerken duyduğunda aklına yaz tatilin ve yaşadığın anlar gelir. Yine de durumdaki bir enerji senin düşünmene ve duygularının ortaya çıkmasına sebep olacaktır.

Tuvalette, banyoda, araba kullanırken, yemek yerken, yürürken ya da spor yaparken zihnimizde farklı durum ve düşünceler üretebiliriz. Bu davranışı çok kez tekrarladığın için bilinçaltı otomatik olarak bu davranışı gerçekleştirirken, bilinç üstünün düşünce üretimi için serbest kalmış olması zihninde yeni durumlar hayal etmene olanak verir. Yatağımızda uyurken ansızın deprem olursa durumumuz değişir. Düşüncelerimiz ve duygularımız da korku ve panik varken kontrolü bilinçaltımıza geçerek otomatik pilot devreye girer, hayatta kalabilme yönünde istemdışı davranışlar oluşturur.

Otoyolda neşeyle seyahat ederken aracımızın arıza yapması yeni düşünce ve duygular üretmemize sebep olur. Birden olumsuz bir ruh haline

bürünebiliriz. Piknik alanında şen şakrak piknik yaparken, çocuğunun bir süre ortalıkta gözükmemesi tüm yetişkinlerin çevrede panik halinde koşuşturmalarına, olumsuz, kötü düşünce, duygu ve davranışların ortaya çıkmasına neden olur ve çocuk ortaya çıktığında her şey eski haline döner. Sadece durumdaki enerjinin varlığı değil, aynı zamanda yokluğu da düşünce duygu ve davranış üretir. Sağlıklı beslenmeyi, kendine alışkanlık edinmeye çalışan bir kişi, sağlıksız beslenmeye başlarsa, eski alışkanlıklarına dönebilir. Gardırobunda bulunan büyük elbiselerin ya da mutfak malzemelerin alışkanlıklarını tekrar çağırmakta en büyük etkendir. Değişim isteniyorsa, yeni düşüncelerin desteklenmesi, güçlendirilmesi ve inanç haline getirilmesi ve yeni durumlar oluşturulması gerekir. Bulunduğun durumda ne tür yiyecekler varsa o yönde düşünce, duygu ve davranış üretirsin. O yüzdendir ki mutfak ve buzdolaplarının içersine koyacağın gıdalar, ideal bedeni oluşturacağına inandığın gıdalar olmalıdır. Dolaplarına stokladığın besinler yarın senin yediklerin olacaktır. Market ve pazarda aynı mantık işler. Gittiğin market veya pazarda ne varsa, orada gördüklerinden düşünce üretir ve seçimlerini gördüklerinin içinden yaparsın. Çin'de alışverişe gitmiş olsaydın tavukayağı ya da köpek eti görür, farklı düşünceler edinirdin ve muhtemelen aç kalırdın.

Beden şekli bulunduğun durumdaki seçimlerden etkilenir.

Gardırobumuzdaki giysilerin bol, çok renkli veya koyu olması düşüncelerini etkiler. Durumda yemek yiyen kişiler senin yemek yeme hızından ve miktarından etkilenirler.!

Durum Beden ve Yaşamımıza Etkileri

Köylüler, kasaba insanına, kasabalılar şehir insanına, şehir insanı metropol insanına benzemez. Amerikalılar Türklere, Türkler Çinlilere benzemez. Bulundukları durum onların bedensel ve yaşamsal değişimlerine sebebiyet verir. O yüzdendir ki biz Çinlilere baktığımızda birbirlerine benzediklerini düşünürüz, onlar da bize baktıklarında bizim birbirimize benzediğimizi düşünürler. Biz Çinlileri birbirinden ayırt etmekte zorlanırken, onlar kendi içerlerinde birbirlerini kolayca ayırt ederler.

Dünya üzerinde bulunduğu coğrafyanın evrensel bilinci, o insanların

bedensel çeşitliliklerini oluşturur. Güneş, su, dağlar, göller, denizler, iklimler, mağaralar, durumdaki besin olanakları, hayvanlar evrensel bilinçteki enerjilerdir. Siyahi olmak, çekik göz, beyaz ten, uzun veya kısa boy gibi bedensel farklılıklar durumdaki enerjilerin etkisini yüzbinlerce yıl içerisinde şekillendirir. Aynı coğrafyada ve zaman diliminde bulunan insanların da yaşamları ve bedensel görüntüleri ego bilincinin çeşitli inançları ile farklılık gösterir.

Durumun etkisiyle bedensel genetik yapının farklılaşması ve çeşitlenmesi uzun yıllara dayanırken, bedensel şekil bozuklukları ve hastalıklar da yaşam kalitesini çok kısa sürelerde değiştirebilmektedir.

Durumdaki Enerjileri Yok Sayamazsın

Durumdaki enerjileri yok edemez ve yok sayamazsın. Durumdaki enerjilerden etkileniyorsan, bunun iki çözümü vardır. Birincisi hemen bulunduğun durumu terk ederek uzaklaşmak, ikincisi durumdaki enerji ve resimlere farklı niyetler yüklemektir.

Durumdaki enerjilere onları algıladığımız yönde niyet yükleriz. Her durum bizim yüklediğimiz niyetler doğrultusunda bize hizmet eder. O yüzdendir ki her insan her durumu farklı algılar.

Kilolarımın ve olumsuz bir hayattan kurtulmanın yolunun televizyonu hayatımdan çıkartmak olduğuna inandığım gün televizyonu evimden götürüp çöplüğe attım. Tam beş sene televizyonsuz bir hayat sürdüm. Beş seneyi olumsuz haberler dinlemeden hayatta neler olup bittiğini bilmeden, toplumsal hipnozun etkisinden çıkarak bedenim ve zihnimle meşgul olarak geçirdim. Bu bana çok iyi geldi. Bunu saçma bulabilirsin ama kendimle ilk defa o zaman tanıştım, her şeyin tadına vardım, bedenimi tanıdım, düşünce ve inançlarımın farkındalığını yaşadım. O güne kadar benimle ilgisi olmayan birçok kişi ve olaya ilgi gösterdiğimi, zamanımın ne kadar bol olduğunu fark ettim. İçimdeki sesi duydum ve iç dünyamdaki mucizevi gelişmeleri gördüm. İç organlarımla tanışıp ilk defa kalp ve nabzımın sesini saatlerce dinleme fırsatını bulmuştum. Sessizliğin gücünü, şifa yetisini ve yaratıcılığımın geliştiğini gördüm. Yaradanıma olan aşkım, sevgim ve şükranlığım arttı. Bedensel olarak yetişkin olan ben, zihinsel olarak da yetişkin oldum. İnsanlara olan güvenim ve sevgim arttı. O günlerde gerçek mutluluğun kavramını anladım.

Bir gün Hollanda'da transandantal meditasyon eğitiminde bir hocamız, anlattığı konunun arkasından bir soru sordu, ben hemen zıpladım ve ona dört senedir evimde televizyonun olmadığını ve yaşamımda meydana gelen değişiklikleri anlattım. Bana şu algıyı ve yaklaşımı anlattı: "Evrende hiçbir enerjiyi yok edemezsin, onu hiçe sayamazsın. Bir enerjiyle tanıştığında o her zaman bilincinde var olacaktır, ona koyacağın yasak sende o şeye karşı daha büyük ilgi ve tahribat oluşturacaktır. En doğrusu o enerjinin gücünü ve etkisini azaltmaktır."

O günden sonra diyetin kilo aldırdığını, yasakların ilgiyi artırdığını fark ettim. Şimdi evimde televizyon var, boş zamanlarımda televizyonu eğitim ve eğlence amaçlı kullanıyorum. Televizyonun gücü ve etkisi bana zarar veremiyor, istediğim zaman açıyor istediğim zaman kapatabiliyorum çünkü televizyona olan niyetimi değiştirdim.

Durum içersinde gördüğümüz resimler bize bir şey ifade etmez. Resimlere yüklediğimiz niyetler o resimlerin fayda ve zararının ortaya çıkmasını sağlar. Resimlere yüklediğimiz niyetlerdir, resmin hareketini oluşturan.

Bir sinema salonunda, yüz kişi sessiz film seyrediyorsa, her insan filmi kendi niyetinde algılayacaktır. Bu filme ses ve hikâye koyduğumuzda, birçoğumuz hikâyeyi yazan ve seslendirmeyi yapan kişinin niyetiyle resimleri algılamaya başlayacaktır. Yıkıcı bir durumdaki ilişki, nesne ya da kişiler varsa, durumdan uzaklaşabiliyorsan uzaklaş ya da o enerjiler hakkındaki niyetlerini değiştir. Yapıcı enerjilerin bulunduğu duruma geç, böylece niyetlerin değiştiği için tüm enerjiler sana fayda ve katma değer sağlayacaktır. Yiyecek ve içeceklerin durumundan uzaklaşmak ya da onları yasaklamak kısa süreli bir çözüm olabilir, ama bilinçaltında onların resim ve hikâyelerini güçlendirmiş olursun. Bir daha karşına çıktığında etkisi ortaya çıkacaktır. Yiyecek ve içecek resimlerinin anlamlarını değiştirmek inancın ve niyetin devam ettiği sürece etkisiz olacaklardır.

Durumdan uzaklaşmak daha geçici, kolay ve hızlıdır. Niyet değiştirmek daha zor, uzun zaman alsa da kalıcı bir çözümdür.

Durumdaki Yapıcı ve Yıkıcı Enerjiler

Durumdaki yapıcı enerjiler hayatın için katmadeğer oluşturur; yaşamda ilerleme, çevredekilere faydalı olma, sağlık, bolluk, üretkenlik, mutluluk, barış ve sağlıklı bir beden oluşmasında en önemli etkendir. Yıkıcı enerjiler de bizi bir o kadar aşağıya çeker, adeta bizi bizden alıp götürür; neleri mi, sahip olduğun her şeyi... Durum içersindeki en etkili enerji, insan ve insan ilişkilerdir. İnsanın hem yapıcı hem de yıkıcı etkisi çok güçlüdür. İnsanın diğer bir insana yıkıcı etkisi bazen bilinçli bazen de bilinçsizce oluşur. Bu yıkıcı etkinin bilinçli ya da bilinçsiz olması önemli değildir, önemli olan bunun farkında olmandır. Hayvanlar, nesneler, renkler, imgeler, doğa ve diğerleri bir insan için daha genellikle yapıcı etkisi vardır. Evrendeki tüm enerjiler senin için katkı sağlamak ve yapıcı etki yaratmak için çalışır. Bu yapıcı etki senin farkındalığınla ortaya çıkar. İnsan ve ilişkiler yıkıcı ve yapıcı olmak üzere ikiye ayrılır. Yapıcı olanlar bendimize ve yaşamımıza katkı sağlarken, diğerleri hem bedenimize hem de yaşamımıza olumsuz yansıyarak bizden bir şeyler götürür. Durumdaki yıkıcı insanlar bedenimize ve yaşamımıza olumsuz enerjiler göndererek bedenimizde hastalıkların, bedensel şekil bozukluklarının oluşmasına ve yerimizde saymamıza neden olur. Böylece fazla kilo almamızın yanı sıra erken yaşlanma ve hastalıklar da beraberinde gelir. Yıkıcı ilişkiler; zihinsel ve bedensel gelişimi durdurur, enerjimizi düşürür. Sürekli kafa karışıklığına yol açarak asıl yolumuzdan çıkmamıza, stres ve panikatak yaşamamıza sebep olur. Bilincimizi olumsuz yönde etkiler. Hedeflerimizi yok eder, hareketlerimizi kısıtlar, başarısızlığa ve özgüven eksiliğine neden olur. Ömrümüzü kısaltır. Bir insanın iyi ya da kötü olması yıkıcılık ölçeği değildir; yıkıcı olmamalarının seni sevmeleri ya da sevmemeleriyle bir bağlantısı yoktur. Seni çok ama çok sevip, uğruna hayatını feda edebilecek insan, senin ilerlemene ya da kilo almana istemeyerek de olsa etki ediyor olabilir.

Yıkıcı ilişkilerine bak, kimler senin kilo almana sebep oluyor? Dostum, arkadaşım, kardeşim kelimesine dikkat et, çok tehlikelidir. Zihin o insana bir kere dostum dedi mi uzun yıllar dostun olduğunu kabullenir, kötüsüyle de iyisiyle de. Dostluk ve arkadaşlıklar kişiye artı kazandıran, katkı sağlayan ilişkiler olmalıdır.

Lütfen gözlerini kapat, kendi kendine yakınların ve dostların hakkında sorular sor. Bu soruları sorarken kendine karşı samimi ol, farkındalığını

kazanarak gerçeklerle yüzleş, ancak o zaman kişisel değişimin, ilerlemen ve başarın ortaya çıkacaktır. Sana yıkıcı etkileri olan tanıdıklarını hayatından çıkar ya da onları etkisiz hale getir.

Uzaklaştırdığın kişinin yerine yeni ilişkiler için yer açmış olacaksın. Bu sadece senin iyiliğin için değil aynı zamanda karşı tarafın iyiliği içindir. Seninle yıkıcı ilişki kurarken kendisine de yıkıcı ilişki yaratır. Bu özgürleştirme iki taraf için de iyilik getirecektir.

Yapıcı ilişkiler motivasyonunu ve enerjini yükseltir, sana neşe, sevinç ve mutluluk verir. Geleceğe umutla bakmanı, harekete geçmeni sağlar. Maddi ve manevi anlamda dengeli bir hayatın olur, yaratıcı zekân artar. Yapıcı ilişki başarı, zihinsel ve bedensel sağlık, uzun ömür, özgüven demektir.

Ben Deniz Egece, sana iki şükran ve bir sevgi sunuyorum.

7. BÖLÜM



4D - DÜŞÜNCE

Sevgi olan anneme
ve diğer annelerin varlığına
şükürler olsun.

Annem ve babam tamamen iyi niyetle, ama farkında olmadan yıllarca kilo almam için uğraşmışlar. Ben yıllarca ebeveynlerimin bana kilo aldırdığını bilmiyordum. Ebeveynlerim bana nasıl kilo aldırabilir ki onlar benim ebeveynlerim ve benim kötülüğümü istemezler diye düşündüm. Üstelik evden ayrıldığımda on yedi yaşındaydım ve bir türlü kilo veremiyordum. Yıllar sonra anladım ki ebeveynlerimin düşünce ve inançlarını da evden ayrılırken yanımda götürmüşüm. Ebeveynlerim suçlu değildi, onlar öyle öğrenmişti ve bana da öyle öğrettiler.

Ebeveynlerin Çocukları Üzerindeki İnanç ve Telkinleri

- Tabağındaki yemeği bitir, sünnettir.(Sünnet ama tabakta üç kişilik yemek var!)
- Sevmedin mi, senin sevdiğin yemekleri yaptım. (Doydum, kırılma diye fazladan yedim.)
- Yemeğini bitirmezsen boyun uzamaz. (Çok yiyeyim de boyum çok uzun olsun.)
- Bak bu çok sağlıklı, bunu da ye. (Sağlık = yemek yemek, beslenmek.)
- Erkekler ağlamaz, sana çikolata aldım. (Üzüldüğümde çikolata yemeliyim, bana mutluluk veriyor.)
- Biz ailecek yemeği çok severiz. (Aile olmak, sevmek ve

yemek).

- Benim oğlum tosun gibi maşallah. (Tosunlar güçlü ve kuvvetli olurlar.)
- Zengin adam göbekli olur, sermayeler burada yatıyor. (Stoklamak zenginliktir.)
- Falancının oğlu zayıflamış, çocuğa hiç bakmıyorlar. (Zayıflık bakımsızlıktır, kötüdür.)
- Dayak bularsan kaç, yemek bulursan ye. (Dayak kötü, yemek iyidir.)
- Başkaları bunu da bulamıyor, bizimki yemek seçiyor. (Dışarı da kıtlık var, ben yemeliyim.)
- Can boğazdan gelir. (Hayatta kalmak için yemeliyim.)
- Tosunum, tombiğim benim. (Beni kiloluyken daha çok seviyorlar.)
- Sen otur kalkma, ben getiririm. (Ben erkeğim kadınlar bana hizmet etmeli.)
- Çabuk ye de büyü, yoksa kuşlar gelip yerler. (Hızlı yersem kimse alamadan yeterince yerim.)
- Yemezsen hastalanırsın. (Sağlıklı olmak için yemeliyim.)
- Yemekten sonra meyve yenir,meyve sağlıklıdır. (Midem dolu ama sağlık için yemeliyim.)
- Tatlı ye de tatlı çocuk ol. (Tatlı çocuk olursam ilgi görüyorum.)
- Kahvaltını çok yap ki okulda kafan çok çalışsın. (Çok yersem kafam çok çalışır.)
- Hadi ye de adam ol, biz yaşlanınca bize bakarsın. (Güçlü olup anneme ve babama bakmalıyım.)
- Benim oğlum iyi yemek yer maşallah. (Haydi, gaza geldik, saldır yemeğe.)
- Falancının oğlu kupkuru, herhalde çocuk hasta. (Yemek yemezsem hasta olurum.)
- Böyle çocuk mu olur, bir deri bir kemik, üflesen uçacak. (Zayıflık kötü, sokakta dayak yerim.)
- Sıska kalırsan kızlar seni beğenmez. (Büyüyünce evlenip

baba olacağım.)

- Tabağını bitirmezsen küserim, annen olmam sonra. (Annem bana küserse kim bakacak bana?)

Ebeveynlerin Gençlikteki İnanç Telkinleri!

- Diyet yapmalısın yoksa askere almazlar. (İyi ya askerde zayıflarım.)
- Böyle gidersen evlenemezsin. (Ben evlenmeyeceğim ki zaten.)
- Çikolata yeme kilo yapar. (Çikolata yediğimde mutlu oluyorum.)
- O yağlı, bu tuzlu, o tatlı... (Anne yağlı tarafından ye, tatlı ye tatlı çocuk ol diyordun.)
- Kızartma ve hamur işini çok yeme, kilo alırsın. (Yaşamayayım daha iyi.)
- Şişmanlık zararlıdır. (Ben de biliyorum kilonun zararlı olduğunu.)
- Dayına çok beziyorsun, erkekler dayıya benzermiş. (Ne alakası var, erkekler halaya benzer.)
- Ne tembel çocuksun, kalk kendin getir. (Anne ben erkeğim sen getir.)
- Dikkat et, şişmanlık birçok hastalığa sebep oluyor. (Şişmanlık sağlık mı yoksa hastalık mı demek?)
- Biraz spor yap yoksa zayıflayamayacaksın. (Spor yapıyorum, bırakınca tekrar kilo alıyorum.)
- Zayıflamak istiyorsan az ye çok koş. (Diyetisyenler de aynısın söylüyor.)
- Sende şeker olabilir, annende de var. (Baba benim hiçbir şeyim yok, acaba ilerde mi olacak?)
- Annene çekmişsin onun da metabolizması az çalışıyor. (Acaba doğrumu, kafam karıştı?)
- Oğlum ben de yıllardır çekiyorum bu şişmanlıktan. (Sağlık diyordun ya!)

- Sülalemiz şişmandır, senin de kilo olman normal (Yani bu durum genetik, boşuna uğraşmayayım.)
- Falancının oğlu diyet yaptı zayıfladı ya sen? (Ben değersiz ve başarısızım.)
- Şişmanlık çok kötüdür. (Yıllarca iyi diyordunuz, şimdi neden kötü oldu?)

Bu telkinler sana tanıdık geliyor mu? Acaba bu inanç telkinlerinden hangilerine maruz kaldın ya da sana yapılan inanç telkinleri nelerdi? Büyüdüğümde algım, ihtiyaçlarım değişmiş, beni bir şeylere inandırmak zorlaşmıştı. Büyüklerin artık daha mantıklı konuşmaları gerekiyordu. Zira bilinçaltı için fark etmiyor, o bu işin iyisine ve kötüsüne bakmıyor gündemdeki konuyu büyütüyordu ve gündemde yine kilo sorunu vardı.

İnsan ideal bedendeyken kilonun faydalarına, kilo aldıktan sonra da zararlarına odaklanır! İşte bu şekilde kilo alır, kiloyu bedende tutarız.

Bize küçük yaşlarda kilonun faydalarını, büyüyünce de zararlarını anlatırlar. Zihin haritamızda beslenme güçlenir, büyür ve derinleşir. Yemenin faydaları ya da zararları üzerine konuşmak yemeğe olan ilgiyi güçlendirir. Soruyorum sana, ebeveynlerin sana neler söyledi, o küçük beyinlere neleri telkin ettiler? Ben yukarıdaki sözleri sanırım binlerce kez duydum. Duyunca ne oldu biliyor musun, inandım ve inançlarım oluştu. Çocuk yaşta kime güvenecektim! Üstelik ben onları, onlar da beni seviyorlardı. On yedi yaşında evi terk edip kendi evimde yaşamaya başlamıştım, kısacası durumumu değiştirdim. İlk yıllar kilo veremesem de balıketli olmayı başardım, bir süre sonra verdiğim kiloları geri aldım. Diyet, spor, yasaklar ardı ardına tekrarlandı, verdim aldım, verdim aldım toplamda 1000 kilo alıp vermişimdir. En sonunda 120 kiloyu gözlerimle gördüm, sonradan bir daha da tartılmadım, ta ki yetişkin olduğumu fark ettiğim güne kadar. O güne kadar kilolarım beni yalnız bırakmadı. Yetişkin olduğumu düşündüğüm otuz üç yaşımda ebeveynlerden kalan düşünce ve inanç mirasını hâlâ taşıdığımı ve bundan kurtulup özgürleşmediğim sürece

yetişkin olmayacağımı fark ettim. Yetişkinlik kendi düşünce ve inançların oluştuğu zaman başlıyormuş. Ebeveynlerimin mirası olan inançları ile yüzleştikten sonra, o inançlarımı taşımayı affederek özgürleştim. Eski inançlarımın yerine, kendi inançlarımı oluşturunca, kilolarımda eski inançlarımla beraber gittiler. Annemin telkinleri devam ediyor ama benim yetişkin inançlarım bundan etkilenmiyor tabii.

Aklında olsun! seni ömür boyu fazla kilolu olmaya götüren yol, bebeklikte başlıyor. Ebeveynlerin düşünce ve inançları telkin ve davranış yoluyla çocuklarına aktarıldığı bilimsel araştırmalar sonucunda kanıtlanmıştır. Fazla kilolu çocuk ve yetişkinlerin yarısından fazlasının iki yaşından önce, diğer yarısının %90'ı da beş yaşından sonra fazla kilolu olmaya başlamışlardır.

Düşünce

Düşünce bilinçteki verilerin bir araya gelerek, ses ve ışıkla kurguladığı bir ideadır; belirli bir türevi olan ışığın, sesin, efektin, dokunun, tadın, kokunun bir arada kurgulanıp sınırlarının netleşmesiyle paket haline gelmiş bir olgudur. Uzay ve zamanın ötesinde, öznenin dışında, bilinçte var olan, duyularla değil, yalnızca zihnen algılanabilen asıl gerçeklik, mütalaa, fikir, ide, ideadır. Dış dünyanın insan zihnine yansımasıdır. Niyet, tasarı olay, durum ve nesneler üzerinde çözümleyici ve birleştirici işlemlerde bulunmaya olanak sağlayan kavrama ve açıklama yetisidir. Bir işin gerçekleşmesi ya da bir sorunun çözümü için zihinde tasarlanan, aranıp bulunan yoldur. Düşünce sonucu bilincine varılan herhangi bir şeydir. Ses ışık, tat koku ve hislerden oluşturduğumuz bir video paketidir. Her düşünce paketlenmiştir. Düşünceler bulaşıcıdır. A,B,C,D,E,F şeklinde farklı düşünce grupları ardı ardına akabilirken, aynı düşünce grubu zincirleme olarak da akabilir. İnsan zihni uyanık kaldığı sürede günlük ortalama 50-70 bin adet düşünce üretmektedir. Zihinde düşüncenin ortalama akış süresi 1,2 / saniyedir.

Düşünce hem yaşatır hem öldürür, hem şişmanlatır, hem de zayıflatır.

Bu düşünceler aynı ya da farklı gruplardan olabilir. A, B ya da C düşüncesi farklı konular içerebilir ya da a1,a2,a3 gibi aynı düşüncenin

türevleri olabilir. Düşünceler birbirini etkileyerek geçiş yapar ve farklı bir duruma dönüşebilir. Yola çıktığın düşünce zaman ve durum kavramı içersinde orijinalliğinden uzaklaşarak farklı düşünce ve duruma bürünebilir. Yani yapıcı bir düşünceyle yola çıksan bile vardığın sonuç yıkıcı olabilir.

Bir örnekle bunu anlatalım. “A” düşüncesiyle zayıflamaya karar verdin, diyetisyene gittin. Diyetisyen sana bir beslenme listesi ve spor önerdi. “B” düşüncesiyle spor salonuna gittin, spor hocası bir program verdi ve onu uyguluyorsun. Salonda biriyle tanıştın, sana arkadaşının spor yapmadan hapla 20 kilo zayıfladığını anlattı. Bir aydır salona gelip iki kilo verdiğini, kendisinin de hapı kullandığı ilk hafta üç kilo verdiğini söyledi.“C” düşüncesiyle salondan hemen sonra zayıflama hapını satın alıp kullanmaya başladın. “D” düşüncesinin sonucunda bir ay sonra gözlerini hastanede açtın. Doktorun yaşama olan inancını güçlendirerek hayatta kalmanı sağladı ve “Bu ilaçları bir hafta daha kullansaydın, şu anda benimle değil, meleklerle konuşuyor olacaktın,” dedi.

Başlangıç düşüncen olan “A” zayıflama düşüncen, ideal bir bedenle daha güzel bir hayat yaşamaktı. Zincirleme gelişip değişen düşünce seni “D” noktasına getirdi. Vardığın son nokta hayatta kalma savaşıydı. İlk düşünce, zaman ve mekân içersinde farklı düşüncelerle birleşerek istenmeyen bir düşünceye dönüşebilir. Aynı zamanda kişi gelinen noktadaki durumu hangi düşüncenin getirdiğini unutur ve bağlantıyı kuramaz. A noktası ile D noktası arasında bir bağ ve ilişki kuramayabilir. D noktasında bulunduğunda A noktasını unutur ve farkındalığını kaybeder.

Bir düşünce, kendine yakın ve aynı özellikleri taşıyan düşüncelerle birleştiğinde grup düşünce ortaya çıkarır. Grup düşünce, aynı temellere dayanan birden fazla düşünceden meydan gelir. Grup düşüncenin gücü ve etkisi tek bir düşünceden çok daha büyüktür, inancını oluşturur. Grup düşünceler bir bütünlük oluşturur ve birbirini destekleyen kardeş temalara, renklere sahiptir.

Grup düşünceler a1,a2,a3,a4,a5 şeklinde derinleşir. Tek bir konu üzerine dikey ve derinlemesine inerek düşünceyi yatay biçimde çeşitlendirmeliyiz. Grup düşünce, odaklanılmış ve üzerine yoğunlaşılmış düşüncelerdir. Fazla kilolular, beslenme düşüncesini grup şeklinde düşünce üreterek çeşitlendirir. Beslenme denildiğinde bu konuyla ilgili birçok bilgiye sahiptir, bu bilgiler

yıkıcıysa fazla kiloların oluşması kaçınılmazdır. Zihin haritalarında bir hayli yer kaplayan nöronlar ve sinaps bağlantıları mevcuttur. Gündemlerinde beslenme üzerine ne kadar bilgi varsa, bu bilgiler o kadar çok aktif olur.

Yeni düşünceleri kabul ettiğinde yeni ideal bedenin de ortaya çıkacak. Yeni düşünceler üretip bunları inanç haline getirmek için onu bolca tekrar etmelisin. Yeni sen için yeni düşünceler üretmeli ve bunları güçlendirmelisin. Düşüncelerin duygularını, duyguların da davranışlarını destekler. Davranışların alışkanlık yapar, alışkanlıkların da inanca dönüşür. İnançların neyse sen osun. Neye inanırsan o gerçekleşir çünkü her sonuç bir düşüncenin ürünüdür. Ne düşünürsen o olursun ama düşüncelerin seni her zaman aynı sonuca götürmez. Bunun yanında sonuçların her zaman aynıysa düşüncelerin ve dolayısıyla davranışların da aynı demektir.

Bizler düşüncelerimizin içinde yaşıyor, düşüncelerimizin somutlaştığı dünyada davranışlar gerçekleştiriyoruz.

Sonuçların senin deneyimlerindir, geçicidir ve farkındalığın içindir. Şu anda hangi sonuçta olursan ol, hangi yaşta olursan ol, bunu değiştirebilirsin. Yaşamın her alanında sonuçlarını sen değiştirdin. Şu andaki sonuçları da değiştirebilecek güce sahipsin. Sonuçlarına bakarak düşüncelerinde gelgitler yaşaman normaldir. Faydalı olduğuna inandığın düşüncelerini sık sık tekrarladığında zaman içinde inançların oluşacak. İnançların neyse sonuçların da ona göre şekillenecek. Bedenin düşüncelerine göre şekillenecek. Doğada oluşan her sonucun bir oluşum sürecine ihtiyacı vardır. Yeni sonuçların için oluşum sürecine inanmalı ve buna sabırla devam etmelisin. Acaba olur mu diye bir şey yok, sabırla devam edersen yeni bir sonuca mutlaka ulaşırsın.

Birçok düşünce bize genetik mirastır. Kendi düşüncelerimiz olduğunu sandığımız ama kopyaladığımız ve etkilendiğimiz düşünceler de vardır. Bugünkü düşüncelerimizin yüzde 99’u dünkü ve geçmişteki düşüncelerin uzantısı ve tekrarıdır. Geçmişteki düşüncelerin senin kilolu olmana neden olduysa yeni ve doğru düşüncelere ihtiyacın var demektir. Zayıflamak istiyorsan yeni düşünceleri, inançları ve konuşmaları yaşamına sokman gerekiyor. Her geçen gün yeni düşüncelerin geçmiş düşüncelerin olacaktır. Seni zayıflatan doğru düşüncelerini geçmişe atarsan yarın oradan düşünce üreteceksin. Düşüncelerin de bir süre sonra inanç ve davranış olarak sana

geri dönecek. Daha sonra da bedenin bunu takip edecek ve ideal bedene kavuşacaksın.

Düşünce, devinimi yüksek, hafif, hızlı ve kolayca değişebilen bir enerji şeklidir. Madde ve bedense daha yoğundur, ağır hareket eden ve ağır değişim gösteren bir enerjidir. Düşünceler, zihinden zihine transfer olur.

Düşünce Sınırları

Zihin, etkili olarak ses ve ışıkla düşünce üretse de, en etkilisi ışık, yani resimlerdir. Resimlerin de renkleri, şekilleri, hareketleri ve sınırları vardır. Resmin sınırları oluştuğunda resim netleşir. Zihnin sınırsız düşünme ve yaratma kapasitesi vardır, ama sınırları olmayan bir resim, yaşamın içerisinde gerçekleşmez.

Düşünceler sonuca, sonuçlar da düşünceye dönüşür! Hayaller gerçeğe, gerçekler hayallere dönüşür! Hayallerini düşünce paketlerine dönüştürdüğünde bir adım daha ilerlemiş olursun.

Tartıldığında gördüğün rakamdan ziyade, model alacağın bir resmi zihnin daha anlaşılır bularak onu gerçekleştirir. Bedeninin şekli ve sahip olduğun yaşam senin düşünce sınırların kadardır. Midenin büyüklüğü yumruğun kadardır, ama sen düşüncelerinle onun sınırını on katına çıkartabilirsin. Elli bin sene önce insan yirmi yirmi beş yaşlarına kadar yaşardı. Bilim adamları gelecekte bunun 600 seneye çıkabileceğini söylüyor. Güzelliğin, sağlığın, enerjin, beden şeklin senin düşünce sınırlarını belirliyor. Sen kendi gücünü kullanabilme yetkisine sahip olduğun için yapman gereken, sadece sınırlarını belirlemek. İdeal beden şeklini zihninde belirlemediğin sürece, günden güne değişen düşüncelerinle bedeninin şekli de sık sık değişecek. Sen de yeni bedenini, beslenme ve harekete olan sınırlarını zihninde oluşturmalısın ki düşünce ve davranışlarının sonucunda o sınırlar gerçekleşsin.

Düşüncenin sınırları netleşmediğinde o düşünceden istenilen sonuç alınmaz.

Bir sonuç bekliyorsan zihnindeki düşüncelerin resimleri de gözünle dünyayı gördüğün gibi net, canlı ve sınırları belirgin olmalıdır.

Oluşum Süreci

Düşündüklerimiz hemen gerçekleşmez, yoksa hemen gerçekleşmesini mi istiyorsun? Zayıflamak istediğinde bu hemen gerçekleşse ne iyi olurdu değil mi? İdeal bedende ömür boyu yaşmak ne güzel bir düşünce değil mi? Bir milyon dolarım olsun diyorsun ve bir bakıyorsun ki Noel Baba torbasında bir milyon dolarla kapına gelmiş! Düşündüğümüz her şey anında gerçekleşseydi, her şey ne kadar da güzel olurdu değil mi? Ama düşünceler hemen gerçekleşmez ve iyi ki de gerçekleşmiyor. Neden mi? Çünkü sadece olumlu ve güzel şeyler düşünmeyiz. Anlık endişeler ve korkular üretiriz. Ya uçak düşerse, kanser oldum yoksa ölecek miyim, çalıştığım şirket iflas ederse, eşim beni aldatırsa, evim yanarsa, otomobilimle kaza yaparsam gibi şeyler düşünmeyecek misin?

Yıllar içersinde aldığın kilolarını, aylar içersinde verebiliyor olman, oluşum sürecinin bizlere sunduğu bir armağınıdır.

İşte düşünceler bu yüzden hemen gerçekleşmiyor. Düşüncenin iki kutbu vardır, yıkıcı ve yapıcı. Güzel haber yapıcı düşüncelerin gücünü yıkıcı düşüncelerden 100 kat daha fazla etkiler. Her düşünce ilgi gösterilip odaklanıldığında zamanın içinde, oluşum yasası düşüncenin maddeye dönüşmesini sağlar. Oluşum yasası simgesel olarak kuluçkadır, anne karnıdır.

Bizim hayatta kalmamızı sağlayan, bizi dengede tutan ve keyifli kılan, düşüncelerimizin hemen gerçekleşmemesidir.

Düşünce ve Durum Paradoksu

Düşünce gelecekten gelir, düşüncenin doğrultusunda davranışsa andan geleceğe doğru ilerler. Düşüncenin ve davranışın çarpıştıkları ya da buluştukları nokta yeni bir durumu oluşturur. Yeni oluşan bu durumu zihnimizdeki geçmişten gelen belleğimize tecrübe olarak göndeririz.

Aynaya baktığımızda fazla kilolarımızı görüyorsak, bu kilolar eski düşünce ve inançlarımızın sonucudur. Üç beş sene önce bize kilo aldıran düşüncelere tutunmuş, bir süre sonra da düşüncemiz inanca dönüşmüştür. İnancımız da bugün aynada gördüğümüz fazla kilolu bedeni oluşturmuştur.

Aynaya baktığında kilolu görünüyorsun. Bugün yeni düşünceleri kabul etmeye başladığını düşünelim. Yani aynada fazla kilolarını gördüğün halde, şimdi gözlerini kapatarak zihninde olmak istediğin ideal beden resmini canlandır. İdeal bedende olmayı hak ediyor ve kabulleniyorum demen ilk etapta zor olacaktır. Ama bugün neyi düşünür ve neyi konuşursan gelecekte o somutlaşacaktır. Düşüncelerinde canlandırdığın resmi, zihin gerçek olarak algılar.

İşte paradoks, aynadaki gerçeklerle, düşüncelerdeki gerçeklerde bir çelişkinin olmasıdır! Ama bugünün düşünceleri yarın sahip olacağın durumu oluşturuyor. Bugün sahip olduğun durum da geçmişteki düşüncelerinin sonucudur.

Bedeninin almasını istediğin şekli ve sağlıklı bedeni düşünmeli, onu oluşturacak düşüncelere inanmalı ve onunla konuşmalısın. Eğer ben kiloluyum ve kilolu olmaktan mutluyum dersen, gelecekteki bir güne kilolu halinin devamı için rezervasyon yaptırmış olacaksın. Bugün neyi düşünüyor, neyi işitiyor, neyi izliyor ve neyi konuşuyorsan gelecekten onu rezerve ediyorsun demektir. Aklında olsun! Odağın ve dikkatin neredeyse sonuçlar da o yönde ortaya çıkacaktır.

Bugünün gerçekleri eski düşünce ve inançlarımızdır. Yarının gerçekleriyse bugün üreteceğin yeni düşünce ve inançların demektir.

Uyandığın İlk Anlar Çok Önemlidir

Dikkat! Yatmadan önce son İzlediğin, düşündüğün ya da söylediğin şey ve Yaradan'a edeceğin dua çok önemlidir. Bunlar rüyalarını doğrudan etkilemekte ve bedene yıkıcıysa yıkıcı, yapıcıysa yapıcı kimyasal değişim ve mikro titreşimler yaymaktadır. Ayrıca uyandıktan sonra da dünkü düşüncelerin yeni düşüncelerinin uzantısını sağlar.

Uykuya yatmadan önce seyrettiğin film, dinlediğin müzik ya da konuşmalar gece boyunca bilinçaltın tarafından işlenerek gereken dosyalara yazılacaktır.

Sabah gözünü açtığın andan itibaren düşünce akışı başlar ve akşam gözünüzü kapatıp uykuya dalıncaya dek hiç durmaz. İnsan %99 oranında dünkü düşünceleri temelinden düşünce üretir. Sabah gözünü açtığında

aklından geçen ilk üç beş düşünceye kök düşünce denir. Bu düşünceler bir dakika içersinde kendilerine benzer on yirmi düşünceyi kendine çekerek bir düşünce grubu oluşturur. Bu düşünce grubu bedende kimyasal değişimi başlatır ve duygunun cinsine göre hormon salgılar. Bu duygu durumu da o günkü davranışlarını belirler.

Negatif duygularla kalkılan sabahın gecesinde genelde endişe verici düşüncelerle uykuya dalarsın. Zihin bütün gece bu düşünceleri evirir, çevirir ve sabah kaldığı yerden devam eder. Gözünü açar açmaz olumsuz düşünceler sıralanır. Eğer hava kapalıysa içim sıkılır. Canım hiçbir şey yapmak istemez, işlerim hep ters gider gibi yıkıcı düşünceleri ardı ardına çağırırsın. Bu düşünceler, zihin arşivinde kendisine bezeyen ne kadar düşünce varsa hepsini davet eder.

Akşam çok yiyerek yatarsan ya da odağında yemek olursa, sabah kalktığındaki ilk düşüncelerin de akşam patlayana kadar yemek yedik, geç saatte yedik, artık diyete başlamalıyım aynı olur ve her dakika eşiğe ulaşarak bedende kimyasal değişim başlatır. Beslenme konusunu zihninde güçlendirirsen odağında beslenme olur, bir sonraki davranışın geçmişteki beslenme alışkanlığına göre devam eder.

Yapıcı ve Yıkıcı Düşünce

Bizi beklediğimiz, istediğimiz sonuçlara götürecek yapıcı düşüncelere odaklanırsak istediğimiz sonucu mutlaka alırız. İstenmeyen sonuçlara odaklanıp negatif düşünürsek de bu yönde sonuçlar elde ederiz. Her zaman bir düşünce bizi bir sonuca götürür. Yıkıcı düşünceleri bilincinden temizlemenin en önemli yöntemi sevgi ve şükranı dilinden ve kalbinden eksik etmemektir.

Işık karanlığı, yapıcı düşünceler yıkıcı düşünceleri yok eder. Işık karanlıktan daha güçlüdür. Yapıcı düşüncenin gücü, yıkıcı düşüncenin gücünden yüz kat daha güçlüdür.

Yıkıcı düşünceler yerine yapıcı düşüncelerine odaklandığında duyguların da değişir. Yıkıcı ve yapıcı düşünceler, aynı düşüncenin iki zıt kutbudur. Bir kutuptan kurtulup diğer kutupta var olmak istiyorsan odak istikametini o yöne çevirmen gerekir. Nefesle de yıkıcı düşünce ve duygularını kontrol

edebilir ve istikametini değiştirebilirsin. Ayrıca zihninde yarattığın imajlar yıkıcı düşünce ve duygularını, yapıcı düşünce ve duygularına dönüştürebilir.

Yapıcı düşünebilme ve yapıcı ilişkileri çekebilmenin sırrı içine sevgiyi doldurmak ve sahip olduklarına şükretmekten geçer.

Seçimler

Yapıcı ya da yıkıcı düşünceyi seçmek senin elinde, seni yönetecek bir insanı seçerken aylarca düşünürken, kendi bedenini oluşturduğun seçimlerine neden yeterli değeri vermiyorsun?

Seni sen yapan seçimlerindir. Seçimler karar verilmeye hazır düşüncelerdir. Her düşünce davranışa dönüşmez ama her seçilmiş ve karar verilmiş düşünce davranışa dönüşerek bir sonuç oluşturur. Sınırsız seçim şansın varken her zaman tek bir seçime karar verirsin. Her seçim seni mutlaka bir sonuca götürür. İyi ya da kötü seçim yoktur, farklı seçimler vardır.

Yediklerini ve içtiklerini sen mi seçiyorsun, yoksa yediklerin ve içtiklerin mi seni seçiyor? Bu sorunun cevabını dürüst biçimde verdiğinde ideal bedene yaklaşacaksın. Aklında tut! Seçimleri kim yaptırıyorsa güç onun elindedir. Seçimlerini karşı tarafa teslim ettiğinde gücünü de teslim edersin.

Düşüncelerini her gün kıyafetlerini seçtiğin gibi seçmelisin.

En Kötü Düşünce Kararsızlıktır

Kilo vermenin bir diğer sırrı da karar vermekte yatıyor! Kararsızlık, düşünce fazlalığı, düşüncelerin dağınık olması, odaklanamamak, düşüncelerin sınırlarının belirlenmemiş olması, kaybetme korkusundan kaynaklanır. Karasızlık kişinin bir işe başlamasını engeller.

Kilolular, kilolu olmaya, ideal bedende olanlarsa, ideal bedende yaşamaya karar vermişlerdir. Kilo alıp verenlerse kararsız kalanlardır.

En kötü karar, kararsızlıktan iyidir. Kararsızlık yaşadığında beden anlamsızca bu kararsızlığı takip eder ve sonuca ulaşamaz; beden ancak kararlı düşünceleri davranışa dönüştürür. Düşüncelerdeki kararsızlık,

davranışlardaki kararsızlığı da ortaya çıkartır. Düşüncelerinde kararsızlık varsa, yayın yaptığın manyetik alanında da kararsız yayınlar oluşur ve manyetik alanına da kararsız insanları çekersin. İdeal bedene ulaşmak istiyorsan, önce bu konuda kararlı olmalısın. Aksi takdirde değişim ve ilerleme mümkün olamaz.

Kararlı olmak, paketlenmiş düşüncelerin netleşmesi demektir. Zihnindeki imgeler, resimler net ve belirginse enerji artık onları gerçekleştirmek için akar ve bir süre sonra birikerek somutlaşır. Geçmişine dönüp bak, bugüne kadar ilerleme kaydedemiş olmanın sebebi ilerleme ve değişim adına kararlı olmamandır. Birilerinin senin adına karar vermesini beklemek, gücünü teslim etmen demektir. Oysa bedenin ve yaşamın adına kararları ancak sen verebilirsin. Gelin şimdi, şu anda ideal bedende bir ömür boyu yaşamak için karar alın. Gelecekte olmasını istediğin bedeninin resimlerini zihninde oluştur. Geleceği zihninde görerek netleştir.

Düşünceyi Paylaşmak

Düşünce paylaşılarak anlatıldığında bilinçte kodlama gerçekleşir. Bir süre sonra bilinçaltı paylaşılan düşünceyi kabul eder, kişi anlattıklarına inanır hale gelir ve böylelikle anlatılanlar somut dünyada gerçek olmaya başlar. Düşünceni konuşarak ve davranarak dış dünyaya atarsın, bu da senin ve benim yaşadığım dünyanın değişmesine sebep olur.

Dedikodu, bahane ve şikâyetler de birer kodlamadır. Dedikodunun iyi tarafı yıkıcı düşüncelerin içinden dışarıya boşalıyor olması ama kötü tarafı olay ve kişileri bilincinde güçlendirmiş olmandır. Bahaneleri konuştukça harekete geçmeni engellersin.

Düşünceye Tutunmak

Elindeki sonuçlara bak, istediğin gibi mi? Değilse sonuçlarını oluşturan düşünceyi salıver, bırak gitsin.

Tutunduğun düşünce sana şimdiki sonuçlarını getirdi. Bundan memnun değilsen, o zaman o düşünceye tutunmaya gerek yok, çünkü tutundukça düşünce büyür ve sonuçları da düşünceyle birlikte ortaya çıkar.

Düşüncelerimi bırakırsam yalnız kalırım diye korkma, boşalan yeri yeni düşünceler dolduracak.

Adamın biri pencere kenarında oturmuş kara kara karşı komşudan aldığı borcu nasıl ödeyebileceğini düşünmektedir. Karısı yaklaşır ve onu üzen şeyin ne olduğunu sorar. Adam kadına anlatır, kadın, “Üzüldüğün şeye bak,” der ve pencereyi açarak karşı komşuya seslenir. “Komşu bizim senden aldığımız borç var ya hani ay sonunda ödememiz gereken; müsait olduğumuzda öderiz sen de ona göre hesabını yaparsın,” der, pencereyi kapatır ve kocasına döner. “Şimdi o düşünsün.”

Değişim istiyorsan yıllardır düşündüklerinle farklı sonuçlar elde etmen mümkün değil. Farklı sonuçlar istiyorsan, daha önce hiç yapmadığın bir şey yaparak yeni düşüncelere tutunman gerekir. Bulabileceğin en kolay yol, daha önce deneyerek doğru sonuçlar almış birinin düşüncelerini kendi düşüncelerin yaparak onlara sımsıkı tutunmaktır. Kiloluysan kendi düşüncelerini bırakman, ideal bedende yaşayan insanların düşüncelerine sıkı sıkıya tutunman gerekir.

Düşünceler ne kadar muhafazakâr, sert ve katı ise bedende o derecede katılaşır. Düşünceyi salıverdiğinde, o düşünce sonuçlarıyla birlikte gider, tutunduğun düşünce sonuçlarıyla birlikte gelir.

Düşüncelerini Değiştir ve İlerlemeye Devam Et

Birçoğumuzun yaşamda ilerlemesi bir süre sonra durur. Bebeklikten çocukluğa, çocukluktan gençliğe, gençlikten yetişkinliğe ve yetişkinlikten yaşlılığa ilerler dururuz. Düşüncelerimizin gelişerek ilerlemesi, bedenimizin ve yaşamımızın da ilerlemesine sebep olur. Yeni düşüncelere açık olmadığımızda ya da düşüncelerimizi geliştirmediğimizde, sınırlı düşünceler içersinde düşünce üretmek zorunda kalırız. Yenilikler, kişisel gelişim, tatil, yeni ilişkiler, merak ve yeni amaçlar kişinin düşüncelerinin gelişmesine sebep olur, bu da yaşamda kendini yenileme ve ilerleme getirir.

Bizler amaçlarımız doğrultusunda ilerleriz, bu da bize dinçlik, gençlik ve enerji verir. Ne zaman zihinde ilerleme durursa, o vakit yaşam da durur. Acı çekiyorsan, ilerleyemiyorsan, mutsuzsan, her zaman aynı sonuçları elde ediyorsan her zaman aynı düşünüyorsun demektir.

Düşüncelerini düşünce molalarında izle ve onların farkına var. Yıkıcı düşüncelerini tespit et ve tutunmayı bırakarak onlardan özgürleş. Onları saldığında tüm acıların, başarısızlıkların, fazla kiloların ve mutsuzluğun birlikte gidecektir. Yapıcı düşünceler için zihninde yer aç.

Yaşanan olumlu ya da olumsuz deneyimler yaşandığı mekân ve kişiyle ilişkilidir. Gelecekte tekrarlanma olasılığı çok düşükken, inancın bu olasılığı gerçeğe dönüştürür.

Tecrübelere Dikkat!

Tecrübelerin seni korur ve daha önce yapılan bir yanlışı tekrarlamanı engelleyebilir. Ama tecrübelerin aynı zamanda kaybetmene de neden olabilir. Tecrübelerin yapıcı da, yıkıcıda olabilir, senin hareket ve davranışlarını kısıtlayabilir ya da harekete geçmene sebebiyet verebilir. Cesaretini kırabilir ya da seni cesaretlendirebilir. Farklı kişiler, farklı durumlar, zaman faktörü ve niyetlerin farklı yeni yapıcı sonuçları olacaktır. Eski deneyimlerimizle çabalamak sana yine aynı sonuçları getirecektir.

Daha önce zayıflayamamış olman, tekrar zayıflayamayacağın anlamına gelmez. Yeni metotlar, yeni kişiler, yeni durumlar, yeni davranışlar yeni deneyimler kazanmanı sağlayacaktır. Belki şimdi sonuca her zamankinden daha yakınsın!

Bir adam altın madeni olduğunu düşünerek satın aldığı bir dağı aylarca kazmış. Altını bir türlü bulamayınca enerjisi, inancı, direnci her geçen gün azalmış ve sonunda kazmayı bırakmış. Çevresindekiler, “Boşuna çalışıyorsun, orada altın falan yok,” telkinleriyle onun aptal ve başarısız olduğunu düşüncesini güçlendirmiş. Dağı zararına da olsa bir enayi bulup sattığı için mutlu olmuş. Dağın yeni sahibi, eline aldığı kazma kürekle işe başlamış, ilk günde vurduğu birkaç kazma sonrasında ülkenin en büyük altın damarını bulmuş. Tecrübelerin ve çevrenin yıkıcı telkinleri yüzünden pes edersen dünyanın en iyi metodu bile seni değiştirmeyecektir.

Olumlu ya da olumsuz deneyim ya da sonuçlar, mekân ve kişiyle ilişkilidir. Geçmişte yaşanmış her sonuç sadece tektir ve yeni düşünceler üretildiğinde farklı sonuçlar elde edilecektir.

Eksik, Var ve Tam Düşünceler

Toplumumuzda on sekiz yaşımıza kadar yapamazsın, çıkamazsın, hayır, mümkün değil, hayal kurma, yetersizsin, sakın deneme, bak şurası olmamış, eksik yapmışsın, senin yaşındaki çocuklar neler yapıyor gibi birçok yıkıcı telkinle yetişiriz.

Birçok ebeveyn çocuğunu başkalarının çocuklarıyla kıyaslayarak büyütür. Kıyaslamak değersizlik duygusunu oluşturur. Bak sen böyle olmalısın, o değerli ben değersizim der çocuğun bilinçaltı. Kıyaslanarak büyüyen çocuk ömrünün sonuna kadar mutsuz yaşar. Mutlu olmak için sürekli kıyasladıkları gibi olmaya çalışır. Toplumun yanlış değerleri, çocuğun değerleri olur, mankenlere, oyunculara, sporculara ya da zenginlere benzeyerek değerli olmak ister.

Ama insan başkalarına denk değildir, her insan eşsizdir. Mutluluğun sırrı kimseyi kimseyle kıyaslamamaktır. Kıyaslanmak insanın enerjisini tüketir ve onu mutsuz eder. İdeal bedenin, güzelliğin ya da yakışıklılığın bedeninle ilgilendiğinde ortaya çıkacaktır. Şu anda bulunduğun durum, kıyaslamaları ve eksikliklerini gördüğün içindir.

Eğitimlerimde tahtaya 1.2.4.6.7.8.9.10 sayılarını yazıp, danışanlara ne gördüklerini sorduğumda %90’ı 3 ve 5 sayısının eksik olduğunu söylüyor. Çok az danışan 1.2.4.6.7.8.9.10 gördüğünü söylüyor. Aslında durum çok vahim ama maalesef bunlar toplumsal bilincimizin sonuçları. Ben pozitif düşünmek istiyorum ama bir türlü olmuyor, en sık duyduğum sözlerdendir. Tüm yaşam boyu kıyaslama ve eksik görme bilgisiyle karşı karşıya kalan birinin, pozitif düşünebilmesi için bilincinin yeniden yapılanması gerekir, bu da ancak düşünce molalarıyla mümkündür.

Kendini eksik görmen eksik taraflarının güçlenmesine sebep olur. Eksiklik mutsuzluk getirir, mutsuzluk enerjini küçültür, motivasyonunu yok eder ve hareketsiz olmana sebep olur. Eksik yerlerine odaklandığında, eksiğinin güçlenmesine neden olursun, eksik olduğunu düşündüğün enerjilerle yüzleşip, onu ilgisiz bıraktığında ise onları yaşamından uzaklaştırabilirsin. Eksiklerinden şikâyet ettikçe büyür, güçlenir ve hayatında kalırlar. Var ve tam olan yerlerini, şükranla güçlendir.

Kilolular fazla kilolarına odaklandıkları için fazla kilolar bedene tutunur,

bir döngü içine girer ve ömür boyu da kilolarından kurtulamazlar. Kilolular bedenlerini sevmez, ama bedenlerinde milyonlarca güzellik vardır; bunu fark edip şükretmezler.

Diyetisyen onbinlerce olasılık arasından sana en fazla yirmi çeşidi yasaklamıştır. Sanki günlük hayatında onbinlerce seçeneği kullanmıyormuşsun gibi zihnin tüm gün o yasaklanan yirmi çeşide odaklanır. Eksikleri bir süreliğine yasaklayarak uzaklaştırabilirsin ama yasak kalktıktan sonra, güçlenmiş biçimde tekrar hayatının parçası olurlar. Dökülen saçlarına odaklanma, var ve tam olan saçlarına odaklan. Sağlıklı gözlüklerinin renginden şikâyet ederek, renkli lensler kullanma, gözlerinin dünyayı gördüğüne şükret. Düşünceni tam ve var olan olanak ve olasılıklara yönelttiğinde eksiklikler de otomatik olarak ortadan kaybolacaktır. Eksikleri konuşursan eksiklerin, var ve tam olanları konuşursan zenginliklerin artar. Ama sakın ha kilolarına şükretme!

Güzellikleri görürsen güzelleşir, çirkinlikleri görürsen çirkinleşirsin.

Dağınık Düşünme Biçimi

Kilo almanın en önemli sebeplerinden biri de dağınık düşünce biçimidir. Bu sana kilo aldırdığı gibi bedendeki mevcut kiloların da devam etmesine neden olur. Dağınık düşünmeye başladığında enerjini odaklayamaz, birçok konu ve alana böler ve sonuçta onu parçalayarak zayıf ve etkisiz hale getirirsin.

Stres, gerginlik, umutsuzluk, kaybetme korkusu, öfke, kin, nefret kafanı karıştırır, dağınık düşünmeye başlarsın. Dağınık düşünme biçimi odağın en büyük düşmanıdır.

Düşüncelerin dağınıksa odağın bölünmüştür ve odağın korkularına, umutsuzluklarına, kin ve nefretine yoğunlaşır. Günlük hayattaki ihtiyaçlarına ya da hedeflerine odaklanamazsın.

Günlük hayattaki ihtiyaçlara odaklandığında yaşam ve beden standardında bir denge oluşur. Hedeflere odaklanabildiğinde geleceği istediğin şekilde oluşturabilirsin. Zayıflamak ve ideal beden için zihnindeki ideal beden resmine odaklanmalısın.

Kalıp Düşünceler

Kalıplaşmış düşünce, teknik ve metot içeren bir konu hakkındaki sistem ve şartların bütünüdür, standart düşüncelerden oluşan kurallar zinciridir.

Beden algısına ait kalıplaşmış düşünceler, bedenin şekillenmesine, yaşam algısına ait kalıplaşmış düşünceler de yaşamın şekillenmesine sebep olur.

Spor ve egzersiz gibi kalıplaşmış düşünceler, beden şeklini yapılandırmak için etkili bir yöntemdir. Sevdiğin beden ölçüsüne sahip olmak istersen, o bedeni oluşturan spor ya da egzersiz kalıbını kendinde uygulaman yeterli olacaktır. Yüzme, halter ya da koşu gibi sporlarla uğraşanların bedenlerini bu konuda örnek alabilirsin.

Eğer beden, beslenme ve harekete olan inançlarını değiştirmezsen düşünce kalıplarını ve davranışlarını bıraktığında tekrar kilo alırsın!

Erkek sporlarına ve erkek bedenine uygun sporları bir kadın yaptığında, bedeni erkek bedenine benzer. Aynı şey kadın bedeni için de geçerlidir. Erkek bedenine daha yatkın güç ve kuvvete dayalı sporlar, bir kadın tarafından yapıldığında testosteron hormonları kadın sporcuda da görülmektedir. Kalıp düşüncelerle, inançlar birbirine çok yakındır. Fakat ikisini de fayda ya da kazanç sağlayacağı için kabul ederiz. Ama yine de aralarındaki fark kalıp düşüncelerin başkalarının tecrübeleri ve belirli kuralları olmasıdır ve birçok grup düşüncenin bir araya gelmesiyle oluşur. Bu nedenle yaşamımızdan çabuk uzaklaşması da olasıdır. İnançlarsa daha çok kendi deneyimlerimizdir. Münferit ya da grup düşünceden meydana gelebilir ve bilincimizdeki etkisi ve derinliği çok daha güçlüdür. Geçmişleri çocukluğumuza dayanabilir. Kökleşmiş bir inançtan beslenir ve büyür. Ömrümüz boyunca bedenimiz ve yaşamımıza direk etki eder ve tüm inançlarımız davranışlarımıza dönüşür.

Fayda ve Kazanç

Bağımlılıkların başlangıcı bize fayda ve kazanç sağlayacağı beklentisiyle başlar. Beslenme, sigara, alkol, cinsellik, uyuşturucu madde kullanımı gibi bağımlılıklarla ilk kez tanışırken ya da bunları öğrenirken de aynı düşünce bize eşlik eder. Bir konuda fayda ve kazanç sisteminin başlaması, öncelikle

deneyim ve öğrenme gerektirir. Çocuklukta ya da şu anda tanıştığın bir nesne, cisim, madde veya canlıyı görüntüsüne yüklediğin niyetle algılamaya başlarsın. Hamamböceği (resim) iğrençtir (niyet). Çikolata (resim) mutluluk (niyet) verir. Sigarayı (resim) büyükler (niyet) içer. Ekmek(resim) kilo aldırır (niyet) gibi. Oysa başka yollar ve gıdalarla da mutlu olmak mümkündür. Her şeyden haz alabiliriz, haz bizim mutluluk, keyif, niyet ve algımızdır. Beslenme algıları, çocukluk döneminde öğrenilir ve ömür boyu beslenme davranışlarını belirleyebilir.

Çocukken ağladığında ya da ödüllendirildiğinde ebeveynlerin mutlu olman için sana çikolata ya da şekerleme verir. Bu üzülüp ağladığında kazanç elde ettiğin anlamına gelir. Var olduğunu ve ilgi gördüğünü algılayarak kazanç elde edersin. Kazanç ve fayda getireceği düşüncesini tetikleyen ve güçlendiren şey motivasyondur. Motivasyonun oluşması için önceden deneyimlerle öğrenmiş olduğu kazanç ve faydanın bilinmesi gerekir. Ya da hayalinde elde edeceklerinin fayda ve kazançlarını gördüğünde motive olur ve harekete geçebilirsin.

Dopamin sinir hücreleri arasında iletişimi sağlayan ve nörotransmitter adı verilen bir haz maddesidir. Kan basıncını ayarlar ve hareket etmeni sağlar. Bir şeyden haz aldığın zaman, dopamin beyninde bir bölgeden başka bir bölgeye doğru bol miktarda salınır.

Yemek yerken, ya da çikolata yediğinde hissetmeye başladığın haz, dopamin sayesindedir.

Bir amaca ulaşmak, onu elde etmek istediğinde vücudunda bol miktarda dopamin salınmış olur. Âşık, mutlu, sevinçli, heyecanlı olduğunda, haz aldığında, odaklandığında, motive olduğunda dopamin salgılarsın. Diyet ve yasaklarla bedenini cezalandırıldığındaysa dopamin ortalıktan kaybolur.

Dopaminin öğrenmeyle bire bir ilişkisi vardır. Fare yersen dopamin salgılayamazsın, ama farenin fayda ve kazanç getireceğini düşünen Hintli dopamin salgılar. Çalışırken dopamin salgılayan kişi, eğlenmeye gittiğinde dopamin salgılayamayabilir, bir başkası içinse durum tersinedir.

Zihin beynin nasıl davranması gerektiği komutunu verir. Öğretmiş ya da öğrenmiş olduğumuz düşünce ve niyet bedendeki dopamin seviyesini belirler.

Resimlerindeki niyetini değiştirmekte güçlük çekiyorsan resimleri

değiştirerek, ona yeni niyet ve anlamlar yükleyerek zihnini tekrar eğitebilirsin. Çikolatanın verdiği hazzın yerini, yoğurdun da tutabileceğini öğrenip, zihnine yerleştirebilirsin. Alkol yerine meyve suyu, sigara yerine bir bardak su koyabilirsin. Zihin öğrendiğinde yeni resimlerden haz alacak ve beden de aynı etkide dopamin salgılamaya devam edecektir. Değiş tokuş ve haz etkisini değiştirmenin yanı sıra en etkili olan onarıcı metot düşünce molalarıdır. Düşünce molasıyla beyindeki serotonin, oksitosin ve dopamin seviyelerinin doğal olarak tekrar düzene girdiği bilimsel olarak ispatlanmıştır.

İnanç

Bir düşünce ya da davranışı inanca dönüştürürken bize fayda ve kazanç sağlayacağını düşünürüz. Gelir, değer, taraf, katkı, çıkar, korunma ve yapıcılık gibi beklentileriniz vardır. Düşünceyi sık sık tekrarladığımızda, konuştuğumuzda, işittiğimizde ve kabullenip davranış haline getirdiğimizde inancımız olur. İnançlar kabullenilmiş düşüncelerdir.

Bulunduğun durum, ebeveyn ve çevrenin telkinleri, sosyal, kültürel değerler, ilişkilerimiz, yapıcı ve yıkıcı deneyimler, inancının oluşumuna katkıda bulunur. Çocuklukta başlayan süreçten şu andaki döneme kadar, düşünceler kıkırdaktır, sonra kemikleşir en sonunda çelik gibi sertleşirler.

İnançların hayatın boyunca seni etkileyerek, yaşamına yön verir, aynı zamanda seni seven, sevilen, başarılı, üretken, mutlu ve her işin üstesinden gelen biri yapabilir. Sert, sabit, yıkıcı, mutsuz, çekingen, pasif ve yönetilen biri olmanda da bunun etkisi söz konusudur. O nedenle inançlarının farkındalığını kazanarak onlara yeniden yön ve şekil vermelisin. Yıkıcı inançlarını değiştirerek; hayatına yeniden yön verebilir ve kaderini aklının elleriyle yeniden yoğurarak istediğin biçime sokabilirsin.

Bilinçaltımızda hayatı algıladığımız andan itibaren, dini, batıl inançlar, cinsiyet, milliyet, ahlak, beslenme, beden, cinsiyet, cinsellik, eğitim, hareket, sınıf, sosyalleşme, toplum, ilişkiler, siyaset, hobi, eğlence, sanat, sağlık, bakım, kültür, meslek gibi birçok inanç dosyası oluştururuz.

İlk inanç dosyalarımız beden, beslenme ve hareket dosyalarıdır. Sonradan bunları cinsiyet, milliyet, dini inanç, ilişkiler gibi dosyalar takip eder.

Oluşturduğumuz ilk dosyalar bilinçaltımızın en derinlerinde olup uzun yıllar kayıtların tekrarlanmasıyla en güçlü kayıtlar haline gelir.

Yaş ilerledikçe edindiğimiz deneyim ve tecrübelerimizle inançlarımızı güçlendiririz. İstemdışı davranışlarımızı ya da düşünce yapımızı var olan inanç klasörlerimizdeki kayıtlara göre karar vererek davranışa dönüştürürüz. Yaşamımız boyunca bu davranışları tekrar eder dururuz ta ki o kayıtların içinde yıkıcı olanları fark edip değiştirene kadar. İnanç dosyalarımızın içindeki yazılımı her yaşta değiştirme şansına sahibiz.

Bildiğin bir kitapçıyı hayal et, kitaplar burada konularına göre sıralanmıştır. Dikkat ettiysen üzerinde türlerinin yazdığı küçük tabelalar vardır, aradığın kitabı bulman için sana rehberlik eder. Bilinçaltımız da aynen o şekildedir, inanç klasörlerinin içersinde, dosyalar vardır ve dosyaların her birinde saat, tarih ve günü belirten, senin gönderdiğin verilerin anlık kayıtları bulunmaktadır.

Bir konu hakkında seçim yapacak ya da karar verecek olursan, o kayıtlara bakar ve kararını o doğrultuda verirsin. Bunu hem bilinçaltı sana sormadan yapar hem de bilinç üstünüz bilinçli düzeyde yapabilir. Bilinç üstü farklı bir konuya odaklanmışsa bilinçaltı vermen gereken kararları kayıtlardaki bilgilere dayanarak istemdışı uygular. Buna da kişinin “davranış tarzı” ya da “karakteri” deriz. İnançlarımız neyse sonuçlarımız da o olur.

Bilinçaltın, anne karnından getirdiğin, öz inançlarının kayıtlarını otomatik sağlar. Bilinç üstü oluştuktan sonra aynı dosyalara ego inançlarını kaydeder. Bu iki inançta uyumluluk varsa sağlıklı, çelişkiler varsa sağlıksız sonuçlar ortaya çıkar.

Bedeninde, beslenmene ve harekete olan inanç kayıtlarını oluştururken, kilo yapan yanlış düşünce ve telkinleri kabullenmişsindir. Bedenini kilo aldıran kaynağı temizlemeyip, yeniden düzenlemediğin sürece hangi metodu denersen dene tekrar tekrar kilo alırsın. Bu durumu, ancak kiloyu oluşturan inançlarını değiştirerek engelleyebilirsin. Bedeni, beslenme ve harekete olan inançlarını, doğduğun andan itibaren ebeveyn ve çevrenin telkinleriyle bilinçaltına kaydederiz. Yani bunlar kendi kayıtların olmamakla beraber, varlığı uzun yıllara dayanmaktadır. Kilo problemini kökünden çözmek istiyorsan, sana ait olmayan eski kayıtlarının

farkındalığını kazanarak kilo yapan inançlarından kurtulman gerekir.

İdeal bedende yaşayan insanların inançlarını, kendi bilincinde inanç haline getirmelisin. Bilinçaltındaki kayıtlarında ne yazılıysa, bedenin ve yaşamın o şekle dönüşmektedir.

Diyelim ki pazartesi değişmeye karar verdin, sağlıklı beslenmeye ve spora başladın, disiplinli bir şekilde hedefinde ilerliyorsun. Farklı olay ya da kişilerden olumsuz etkilendiğinde, bilinç üstü o enerjilerle meşgul olurken, bilinçaltın yaşamının devamlılığı için var olan kayıtlardaki yazılımı devreye sokarak kilo yapan sebepleri tekrar etmene sebep olur. Çünkü yıllar öncesinde bu kayıtlar çok kez tekrar edilmiştir ve faydalı ya da doğru olduğuna inanmışsındır.

İnançlar en güçlü ve etkili düşüncelerdir. İnandığında bir başka insanın yapabildiği, her şeyi ama her şeyi yapabilirsin. İnandığında bedeninin kapasitesinin ötesinde davranış sergileyebilirsin. İnandığında mutlak hedefe ulaşırsın. İnancınla bedenini hasta edebilir, öldürebilir, iyileştirebilir ya da onu yaşatabilirsin.

Hindistan’da ölüm evleri vardır. Sağlıklı genç insanlar da dahil olmak üzere insanlar bu evlere giderek birkaç gün içersinde ölürler. İlaç, kesici alet, silah ya da bir başka şey kullanmadan inançlarıyla kalp atışlarını durdurarak ölüyorlar. Bu her Hintlinin yapabileceği bir şey değil elbette, ama etkisi bu inancı yaşayanın yaşı, titreşimi, tekrarı, istek ve gücüyle eş orantılıdır. Faydalı olduğuna inandıkları kısmıysa öldüklerine değil yeni bir bedene geçtiklerine inanmalarıdır. Ölümün bitiş değil değişim olduğuna inanırlar. İlk gördüğümde çok etkilenmiştim, ama oturup biraz düşündükten sonra, siyasi inançları uğruna canlı bomba olan insanlarla aralarında hiçbir fark göremedim.

İnançlar bulunduğun durumun içersinden, düşüncelerden doğarak gelişir. Düşüncenin frekansı zayıf, etkisi azdır ve değişmeye müsaittir. İnancın frekansı güçlü, etkili ve değişmezdir ya da daha zor değişir.

Bir Müslüman domuz eti, bir Hintli de inek eti yemez, sebebi inançlarıdır. Bir canlandırma yapalım. Biri Arap diğeri Hintli ailenin çocuklarını, doğumdan itibaren bir Alman ailesine evlatlık olarak verdiğimizi düşünelim. Bu iki farklı ırktan olan çocuklar kardeş, Alman ve Hıristiyan olduklarına inanarak büyüyeceklerdir. Hem domuz etini hem de

inek etini gönül rahatlığıyla, tiksinmeden hastalanmadan yiyeceklerdir. Kiliseye gittiklerinde huzurlu, camiye ya da tapınağa gittiklerinde huzursuz olacaklardır. Aynı çocukların, öz ailelerinde kalan kardeşleri ise domuz ve inek etini yanlışlıkla bile yeseler, hastalanacaklar, tiksinecekler ve kusacaklardır. Üstelik karşılıklı bir savaşta inançları uğruna kardeş kardeşi öldürecektir.

Hıristiyanlıkta Şeytan çıkartma törenleri sıkça yapılmaktadır. Müslümanlıkta Şeytan çıkartma ayinleri yok denilecek kadar azdır. Neden tüm Şeytanlar Hıristiyan inancına sahip olan insanların bedenlerine giriyorlar? Bu inanışın Hıristiyanlıkta daha yaygın ve güçlü olması, tüm Şeytanların Hıristiyanların bedenlere giriyor olmasından olabilir mi? Bilinçlere yazılan inançların, gücü ve etkisi hem bedenlerin hem de yaşamların şekillenmesinde son derece etkilidir.

Hindistan'da gördüğüm ortak resmin fakat farklı inançların sonuçlarını sizlerle paylaşmak istiyorum. Hindistan'ın batısındaki Pune şehrinin 100 kilometre doğusundaki bir köyde üç çocuklu (ikisi kız biri oğlan,) karı, koca ve yaşlı bir dededen oluşan bir aileye misafir oldum. Evleri baraka şeklindeki otuz kırk metrekarelik bir tarlanın ortasındaydı. Adama nasıl geçindiklerini ve mesleğinin ne olduğunu sorduğumda fare avcısı olduğunu söyledi. Şaşırmıştım! Beni tarlaya götürerek işini gösterdi. Tarladaki deliklerin bir kısmını bezlerle kapatıp diğer deliklere elindeki odun parçasıyla bir tütsü otu yaktı, ve bunu onlarca deliğe uyguladı. Bir süre bekledikten sonra deliklerin içine soktuğu çomaklarla öldürdüğü tarla farelerini çıkardı. Bu şekilde altı yedi fare yakaladıktan sonra eve döndük. Karı koca fareleri temizleyip kanını ayrı bir kaba koydular ve farenin kalbini çıkartıp çiğ çiğ çocuklarına yedirdiler. Hayvanın iç organlarını ayırdılar kalan parçaları da, teneke parçasının üzerindei yağın içinde pişirip yediler. Yerken de bana dedesinin yüz altı yaşında olduğunu, dedesinin saçlarının ve dişlerinin dökülmediğini, halen koşabildiğini anlattı. Fare haricinde hiçbir et yemediklerini gururla söylerken, fare kalbinin uzun yaşamın sırrı olduğunu, kanının enerji verdiğini, iç organlarının da cinsel performansa ve cilde iyi geldiğini, beynininse zekâyı arttırdığını söyledi. Fare yedikleri için atalarının da uzun yaşadıklarını anlattı. Hatta dedesinin dedesinin dedesinin yüz altmış yaşına kadar yaşadığını gururla anlattı. İlk

etapta bana şaka gibi geldiyse de atalarından kalan bu inancın sağlıklı ve uzun yaşam sırrı olduğunu söyledi.

Aynı hafta Bikaner şehrinin Deshnok kasabasında Karni Mata adında bir tapınağa gittim, tapınağın içi ve bahçesinde binlerce fare vardı. Yüzlerce insan ellerinde yemek kaplarıyla tapınağa gelerek yemeklerini yere bırakıyor, farelerin yarım bıraktığı artıkları sonradan insanlar kutsal yiyecek olarak yiyorlardı. İnsanlar farelerle aynı kaptan yiyor, uyuyanların üzerlerinde fareler geziniyordu. Merakla durumu sorduğumda bunların sıradan fareler değil, ölen yakınları olduğunu, gelecekte tekrar insan olarak dünyaya gelip aydın ve kutsal insanlar olacaklarını sabır ve güleryüzle anlattılar. Benim fare olarak gördüğüme onlar sevgi hürmet, saygı ve şefkat gösteriyorlardı. İçlerinde ağlayan, sızlayan yoktu. Fareye olan saygıları bizim atalarımıza olan saygıları gibiydi.

Aynı coğrafyanın farklı bölgelerindeki iki insandan biri fareyi kutsal sayarak saygı gösterirken, diğeri onu faydalı olduğu için kesip yiyebiliyor. İşte bu bir düşüncenin inanca dönüştükten sonraki sonuçlarıdır. Bir insan gördüğü resme hangi niyeti yüklüyorsa, o resim o kişiye o hizmet ediyor. Fare aynı resim, ama insanların fareye olan niyetleri farklı olunca fareler de insanlara o yönde hizmet ediyorlar. Bu demektir ki sadece inandıklarının sonuçlarını yaşarsın.

İnancının sana kilo aldırdığına ya da inançlarını değiştirdiğinde ideal bedende bir ömür yaşayabileceğine dair şüphelerin mi var? İnandığında tüm yaşamına ve bedenine, inançların doğrultusunda hizmet edersin!

Bir mahkeme salonunda cinayetten şüpheli bir sanığın avukatı konuşmaktadır. “Sayın hakim iddia makamının müvekkilim tarafından öldürdüğünü iddia edilen kişinin bir dakika sonra kapıdan içeriye girdiğini göreceksiniz.” Herkes kafasını çevirir ve kapıdan içeri girecek kişiyi bekler ama kimse gelmez. Avukat, “Bakın hepiniz kapıya baktınız, nasıl olur da içinizde şüpheleriniz varken müvekkilimi kesin suçlu olarak yargılarsınız!” der. Hakim tokmağını vurarak, sanığı suçlu bulur ve hapse atılmasına karar verir. Avukat fırlar ayağa ve “Sayın Hakim, şüphe duyulan bir....” derken, hakim araya girer.

“Evet biz şüphe duyduk ama müvekkilin başını çevirip kapıya bile bakmadı.”

“O öldürdüğüne o kadar emin ki gelemeyeceğini bildiği için dönüp bakmadı,” der. İnanç böyle bir şeydir, inanıldığında şüpheye yer yoktur.

Dikkatli, Yavaş ve Tekrar Okunması Gereken Bölüm !

Israrla yeni yapıcı düşünce ve inançlar seç, günlük hayatında yeni düşünceleri ısrarla kullan. Bu ilk etapta çelişkili gibi görünebilir, zaten düşünce ve durum arasında da bir paradoks var. Zamanla bu paradoksun mesafesi ısrarlı tekrarlarını ortadan kaldıracaktır. Israrla ideal bedene sahip insanların düşünce, konuşma ve davranışlarını tekrarla. Bugüne kadar kullanmadığın, inanmadığın, kabullenmediğin, söylemediğin düşünceleri tekrarla. Daha önce kullandığın bir düşüncenin zıddını kullanman değişim için zamanı kısaltacaktır. Çünkü sen yıllar önce o resme yüklediğin niyetin tersine bir yükleme yaparsan bilinçaltı bunu kabul etmez ve sana direnir. Örneğin fast food’la beslendiğimde kilo alıyorum, yerine fast food kilo aldırmaz fikrini kabul etmek bir hayli zordur ve zamanını alacaktır. Onun yerine hamburgeri bedenim istediğinde yiyorum inancı daha uygun olacaktır. Tatlı seviyorum ama kilo aldırıyor demek yerine, tatlı kilo aldırmaz inancını koymak bir hayli zordur. Onun yerine, tatlıyı ağzımı tatlandırmak için yerim inancı daha doğru olacaktır. Eğer yıllardır metabolizmam çalışmıyor diyorsan, tüm sistemlerim iyi çalışıyor inancını güçlendir. Su içsem de kilo alırım fikrini, ne yersem yiyeyim yakıyorum fikriyle değiştirin. Kilolarımla barışığım ve mutluyum fikrini, ben 65 kilodaki bedenimin (şu an 100 kiloda olsan da zihninde mutlaka 65 kilodaki bedenin resmini gör) doğru olduğunu kabulleniyorum düşüncesiyle değiştir. Spor yaparsam zayıflarım yerine, spor yapmayı seviyorum de. Sakın kilolu olup da inandığın ve kullandığın düşünceleri tekrarlama, aksi takdirde kiloların bedenine tutunmaya devam edecektir. Bilinçaltı beş yaşındaki çocuk gibi resimleri algılıyor ve bunlarla çalışıyor. Bir çocuğa şu soruyu sorun; “1kilo demir mi ağır, yoksa 1 kilo pamuk mu? ” Cevap demir olacaktır. İşte bilinçaltın bu şekilde çalışıyor. Zihinde pamuk hafif ve uçucu bir resim olarak görünürken, demir ağır ve yere bıraktığında düşen bir resim olarak algılanır.

İnandıkların Gerçekleşir

Bilinç üstüyle bilinçaltını ne yersem yiyeyim, ömür boyu ideal bedende yaşarım düşüncesine ikna ederek bunu inanç haline getirirsen, ömür boyu ideal bedende yaşarsın.

Bilinçaltımız istediğimizi değil, inandığımızı gerçekleştirir.

Tabii bu inanç haline gelmeden, yiyecek ve içeceklere yüklenirsen kilo alırsın! Çünkü henüz inancın oluşmamıştır, bu sadece bir düşüncedir. Bu düşüncenin nasıl inanç haline geldiğini anlamak için sık sık çevrene anlattıklarına odaklan, onlar senin inançlarındır. Sana soru sorulduğunda düşünmeden verdiğin cevaplar inançlarındır. Davranışlarını gözlemle, onlar inançlarının eylemleridir.

Bunu yapmak için bedinden ya da yaşamından istediğin sonuçları tespit etmeli, seni yeni sonuçlara getirecek doğru düşünceyi bulmalısın. Bu inançları sana sağlayacağı fayda ve değerle ilişkilendirip sık sık tekrar etmeli hatta bunları çevrende anlatıp kabullenmelisin. Bunun en ideal ve etkili yolu düşünce molalarıdır.

Bilinç üstüne mantıklı gelen bir düşüncenin inanç haline gelmesi için o düşüncenin sık sık tekrar edilmesi gerekir. Her sonuç, bir inancın karşılığıdır. Almak istediğin sonucun resmine odaklan, değişim böyle gerçekleşir.

İnanç olmamış bir düşünceye dikkatini odaklayarak onu gerçekleşeceğini düşünüyorsan yanılıyorsun demektir. Öncelikle yeni düşünceni inanç haline getirmen gerekir. Aksi takdirde çok kısa zaman pes eder, kendini başarısız sayarsın ve başarısızlık bilinçaltında tekrar tekrar güçlenir. Bu da hedefinden vazgeçmene ve hareket kabiliyetini yitirmene sebep olur. Hızlı bir şekilde istediğin sonuca varmak istiyorsan öncelikle geçici çözüm de olsa, yanlış da olsa dikkatini seni sonuca götüreceğine inandığın inanca odaklamalı ve zaman içersinde yeni ve doğru olacak düşünceyi adım adım inanç haline getirmelisin. Eski inancının yerine yeni inancını yerleştirdiğinde onu güçlendirmen gerekir. Aksi takdirde direnç ile karşılaştığında ya da durumdan etkilendiğinde eski inancın otomatik olarak devreye girer. Hayatta bir ileri bir geri hareket etmemizin altında yatan en önemli faktör inançlardır.

Edison zihnindeki resmi gerçeğe dönüştürmek için 700 deney gerçekleştirir. Çevresindeki herkes onunla alay eder, onlara göre boşu boşuna yıllarını tüketmiştir. Kendi çalışanları bile artık bu işin saçma bir hayal olduğunu düşünmektedir, hatta bunu ona söylerler. Edison'un cevabı net ve kesindir. "Tam 700 farklı sonuç elde ettik. Bu büyük bir tecrübe ve bilgidir, 700 deneme başarısız geçmedi, bu denemelerle başarılı sonuca ulaşamayacağımızı öğrendik. Her bir deneme sonrası başarılı sonuca bir adım daha yaklaşıyoruz, kaç tane daha başarısız sonuç kalabilir ki? Bugün yeni bir fikrim ve farklı bir düşüncem var, onu deneyeceğiz," diyerek yoluna devam eder. Bininci denemesinde ampulü icat eder. Verdiği bir demeçte Edison, "Ampulün icadı bin aşamalı bir süreçti. Hata gibi görünen ilk 999 aşama, beni bininci ve son aşamaya götüren öğretilerle doluydu. Eğer bu hataları yapmasaydım ampulü kim bilir, ne zaman bulacaktık!"

Bir insanının zihnindeki resmi ve bilincindeki inancı, dünyamızı sonsuza dek değiştirerek aydınlattı.

1912'de 100 metrede koşma rekoru 10.6 saniye olarak kayıtlara geçmiştir. İnsanoğlunun 100 metreyi 10 saniye altında koşması imkânsızdı. Mourice Green 100 metreyi 10 saniyenin altında koşacağına kendini inandırarak 1999'da 9.79 saniyede koşunca tekrar rekorlar gündeme gelmeye başladı.Asafa Powell bunu 2007'de 9.74'e kadar indirmiş. Usain Bolt 9.72'e sonra 9.69'a indirmiş ve 2009'da 9.58 koşmuştur. Bir kişi inanıp imkânsızı gerçekleştirdiğinde, diğer kişilerin de inancı güçlenerek bunu çok rahat gerçekleştirebilmektedir. Bakalım insanlık 100 metre koşusunu 9 saniyenin altına ne zaman indirebilecek?

Kök İnanç

Kök inanç temel inançlarımızın merkezidir. Tek bir kelime ve resimden, inancın yapısını ortaya çıkartan bir imgedir. Resmin hem detayından hem de bütününden doğar. Durum, duygu ve davranışların kök uzantısından ortaya çıkar. Düşünce onsuz olmazken, kök inanç tek başına etkilidir. Gücü, kurulan düşünceye güç verir. Düşünceyi oluştururken tek başına da cümle içersinde de etkilidir. Tüm düşünceler ondan doğar. Güven, korunma, sevgi, şükran, ilgi, araba, huzur, kilo, ideal beden, beden, beslenme, eğitim,

hareket, ilişki, nefret, öfke, dünya, İstanbul, anne, baba, çocuk, hayvan gibi kelimeler kök inançları ve düşünceleri doğurur. Kelime ve resimler işitildiğinde, izlendiğinde, konuşulduğunda, düşünüldüğünde kök inancının yapısını ortaya koyar.

Kök inançlar aynı zamanda bilinçaltımızdaki klasörlerin isim başlıklarıdır. Çocuklukta yeni bir resim ve düşünceyle ilk tanıştığında, onu anlamlandırarak kök inanca dönüştürürsün. Bir ömür boyu davranışlarımız da uzantılarının etkileri ortaya çıkar. Bu kök düşüncelerin algısını, anlamlarını ve etkisini değiştirebilme yetisine sahibiz. Kök inanç klasörleri inançlarımızın içindeki dosyalardır.

İki Farklı İnanç da Gerçekleşir

İnandıkların gerçekleşir. Bilinçaltındaki inançların iyi ya da kötü, doğru ya da yanlış diye ayırım yapmaz. O senin inancın doğrultusunda sana hizmet eder. Senin şu an bilinç üstünle doğru olmadığını düşündüğün bir şeyi yıllar önce bilinçaltında doğru olarak güçlendirmiş olabilirsin. İraden ve odağın kaybolduğunda bilinçaltın eski kayıtları devreye sokar.

Hiçbir yiyecek ve içecek kilo aldırmaz inancı, kilolular için inanması zor bir durumdur, ama inananlarda gerçek oluyor. Karbonhidrat, yağlı besinler, fast food, börek, tatlı, çikolata gibi gıdaların sana kilo aldırdığına inanıyorsan, evet aldırırlar (düşünüyorsan değil, inanıyorsan). Spor yaptığında zayıflayacağına inanıyorsan, spora başlayana kadar zayıflayamazsın. Yürüdüğünde zayıflayacağına inanıyorsan, yürüyerek zayıflayabilirsin. Ekmeğin kilo aldırdığına inanıyorsan, ekmeği bıraktığında kilo verirsin. Çok uyuduğunda kilo aldığına inanırsan, bu gerçekleşir. Oruç tutarak zayıfladığına inanırsan, oruç seni zayıflatır. Masa başında çalışmanın kilo aldırdığına inanıyorsan kilo alırsın. Tatile gittiğinde kilo alacağına inanıyorsan, alırsın. Kilonun gelecekte bacaklarına zarar vereceğine inanırsan öyle olur. İnancın içeriğinin yapıcı ya da yıkıcı olması önemli değildir, neye inanırsan o gerçekleşir! Yapıcı ise yapıcı, yıkıcı ise yıkıcı sonuçlar alırsın. Acilen zayıflamak istiyorsan, önce inançlarınla kilo vermeye çalış, sonradan bilinçaltının natürel denge ayarlarını düzenleyebilirisin.

Dünyamızda yetmiş senedir bir şey yiyip içmeden yaşayan insanlar varken, on senedir ağzına bir lokma koymadığı halde kilolu olan insanlar var. Günde yirmi kilometre yürüdükleri halde kilo problemi yaşayan postacılar var. Ömür boyu masa başında hareketsiz işlerde çalışan ama ideal bedene sahip memurlar var. Eşinin yediğinin yarısını yediği halde kilolu olan eşler var. Yıllardır birlikte aynı yerde çalıştıkları ve eşit şartlarda beslendikleri halde biri diğerinden daha kilolu olan insanlar var. Çok ağır şartlarda çalışan kilolu inşaat işçileri var. Farklı yerlerde büyümüş ikizlerden birisi zayıf diğeri de şişman olabiliyor. İdeal bedende yaşayan insanların evcil hayvanlarının zayıf, kilolu insanlarının evcil hayvanlarının kilolu olduğunu çok kez görmüşsündür. Kilolu diyetisyenler, spor hocaları varken profesyonel aşçı olup ideal bedende hayat sürenlerde var. Bu durumların garip ve çelişkili görünmesinin sebebi, her birinin bilinçaltlarının farklı inançlara sahip olmalarıdır.

Kilolu olmak besinlerle değil, besinlere olan inancınla alakalıdır. Aynı besinlerle beslenen ve kilo almayan birçok insan var. Günde 10-20 kilometre yürüdüğü halde kilo fazlası olan postacılar ve çay dağıtıcıları vardır. Burada harekete ve yiyeceklere takılan anlamlar ve niyetler etkilidir.

ABD’de idam edilecek Nick isimli mahkumun hikâyesini duymuş olabilirsin. Nick idam edilmek üzere buz odasına alınır ve ona şu telkin verilir: Oda sıcaklığı şu anda 30 derece ve her geçen dakikada sıcaklık bir derece düşürülecektir. Her 10 dakikada bir de uyarı sesi verilecektir. Bu ses sıcaklığın 10 derece düştüğünü göstermektedir. Nick odaya alınır ve beklemeye başlar. Her on dakikada bir uyarı sesini duydukça, vücudunun biraz daha soğuduğunu hisseder. Üçüncü uyarı sesinden sonra, Nick titremeye başlar. Çünkü sıcaklığın sıfır derece olduğunu anlamıştır. Dördüncü uyarı sesinden sonra, soğuğun dayanılmaz olduğunu düşünürken, hayatı boyunca yaptıkları aklına gelir. Beşinci uyarı sesinden sonra ölümün ne kadar yakın olduğunu sezer ve kemiklerine kadar soğuğun işlediğini hisseder, artık tepki veremez haldedir. Altıncı uyarı sesi, Nick’in ölmeden önce duyduğu son sestir, donarak ölmüştür. Bu hikâyenin ilginç olan yani ise, her dakika düşeceği söylenen sıcaklığın aslında düşmediği ve sabit kaldığıdır. Yani Nick artı 30 derece oda sıcaklığında, vücuduna temas eden sıcaklığı eksi 30 derece olarak hissetmiştir. Çünkü idam edildiğine ve

sıcaklığın düştüğüne dair kuvvetli bir inancı vardır.

Fazla Kiloları Yapan İnançlardır

Yıllar içinde kilo yapan sebeplerin doğru olduğunu, bize fayda getireceğine bilinçaltına inandırmışşın. Bilinçaltın kiloyu olumlu, faydalı ve kazançlı bir görev için tutar.

Bilinçaltındaki inançların aynen şu şekildedir: Kilolu olmak bana bir x fayda sağlıyor, kilolarımın bana hiç bir zararı yok. Kilolu olunca güçlü görünüyorum, kilolu olduğumda başarılı ya da güvende oluyorum, kilolu olduğumda komik oluyor ve ilgi görüyorum. Kilolu olunca kendimi zengin hissediyorum, kilo güç ve kuvvet veriyor. Zayıf olunca yaşamda ilerleyemiyorum, zayıf olunca fark edilmiyorum, ebeveynlerim tarafından daha çok seviliyorum. Kilolu olursam beni askere almazlar. Kilolu olmayınca erkekler tarafından çok rahatsız ediliyorum, kiloluyken daha fazla enerjim oluyor. Kardeşlerime kol kanat geriyorum, kilo bana güven veriyor. Stoklarım geleceğe güvenle bakmamı sağlıyor, her türlü stokun doğru olduğuna inanıyorum. Annemi yalnız bırakmak istemiyorum, kilolu olunca sözümü dinliyorlar, eşimin emeğine saygısızlık etmek istemiyorum. Zayıf olunca çabuk hastalanıyorum, kilolu olunca fark ediliyorum. Kilolarım ailemin yanında kalmamı sağlıyor, kocamdan öç alıyorum. Ebeveynlerim gibi aile olabilirim, anne olarak çocuğumu iyi besleyebilirim... Bunlara benzer sana fayda ve kazanç sağlayan inançların olabilir. Yukarıdaki bazı inançlar sana komik gelebilir, ama bazıları gerçektir. Bunların her biri danışanlarımın bilinçaltında var olup ortaya çıkarttığı inançlarıdır. Sence de aynı inançları ve davranışları uygulayarak farklı sonuçlar beklemek mümkün müdür? Farklı sonuçlar elde etmek istiyorsan artık yeni inanç ve davranışları bilincinde yapılandırmalısın.

Televizyon programı yaptığım dönemde, programdan sonra bir kadın ağlayarak rejiye telefon numarasını bırakmış, ben de programdan sonra kendisini aramıştım. Telefonda ağlayarak çocuğunun kilo probleminden bahsetti. Çocuğu yanıma çağırırsam kilo yapan sebebi anlayamayacak, mesele havada kalacaktı, ben de kendisini ziyarete gittim. Çocukların zayıflaması çok kolaydır, çünkü inançları tam oturmamıştır. Eve gitmeden

önce çocukla birlikte yaşayanların da orada olmasını istedim. Anneanne, dede, anne ve çocuk aynı evi paylaşıyorlardı. Hoşsohbetin arkasından tüm aile fertleriyle çocuğun doğumundan on yaşına kadar ki gelişimini konuştuk. Çocuk yaklaşık 100 -110 kilo civarında boyu da tahmini olarak 150cm civarındaydı.

Dede çok konuşkandı, sürekli durumdan şikâyet ederek, çocuğun çok yediğini ve az hareket ettiğini, onun yerine egzersizleri kendisinin yaptığını ama torunun yerinden kalkmadığını anlatıyordu. Dede gidene kadar ne ilaç vereceksin, ne diyet önereceksin diye başımı şişirdi, bense ona doktor ya da diyet uzmanı olmadığımı ısrarla anlattım. On dakika sonra, “Ne yiyecek bu çocuk?” diye aynı soruları sordu. Anneanne de evin aşçısı ve beslenme uzmanı gibiydi, neyin şifalı neyin zararlı olduğunu çok iyi biliyordu. Çocuğun babası üç yaşındayken onu bırakıp gitmiş, o sebepten anne, baba kimliğine bürünmüş geçim derdi nedeniyle çocuğa zaman ayıramıyordu. Durum tam bir kısırdöngüydü. Anneanne de sağ olsun, çocuğuma bakmıyorlar, demesinler diye fazla fazla bakmış. Aile fertleri sürekli çocuğun beş yaşındayken bir hastalık geçirdiğini ve doktorların ona iğne vurduklarını, bir süre bu iğneyi kullanmak zorunda olduklarını ama iğnenin de yan etkisinin kilo yaptığından bahsettiler. Ne olduysa oldu bu çocuk o iğneden sonra bir daha düzelmedi, o iğneler çocuğun iştahını arttırdı ve hareketini azalttı dediler. “Çocuğa, bunu ne zamandır söylüyorsun?” dedim. Dede marifetmiş gibi, “ara sıra söylüyorum,” dedi. Çocuk araya girip, “her gün üç beş kez söyler,” dedi.

Çocukla bir odada saatlerce arkadaşça konuştuk, oyun oynayarak onun seviyesine indim. Ona çeşitli hikâyeler anlattım. Çocuk futbolcu olmak istiyordu, odasında Beşiktaş posterleri vardı. Ben de bir zamanlar futbolcu olduğumu, attığım golleri ve Beşiktaş Kulübü’nün ön elemelerinde fazla kilolarımdan dolayı elediğimi anlattım. Sonra doktorumun Amerika’dan bir ilaç getirdiğini ve ilaçla zayıfladığımı söyledim. Ama zayıflayınca yaşım ilerlediği için futbolu amatör olarak oynadığımdan bahsettim. Uzatmayayım, çocuk bana güvendi, bana inandı. Konudan konuya geçiyorduk ama ne zaman ilacı isteyecek diye bekledim, bir saat kadar geçtikten sonra, “Deniz Ağabey o ilacı almaya annemin parası yeter mi?” diye sordu. “Yeter kartalım benim,” dedim. “Yetmezse de ben de veririm,

yeter ki sen Beşiktaş'ta oyna," dedim. Bana sarıldı ağladı, ben de dayanamadım, beraber oturduk ağladık. "Sen zayıfladıysan ben de zayıflayabilirim," dedi. "Ara sıra internetten videolarımı seyret, zayıflaman konusunda sana çok fayda sağlayacak bilgiler anlatıyorum," dedim.

"Ben ilacı Amerika'dan getirtince annene postayla göndereceğim. Aman ha çok pahalı bir ilaç senin eskiden kullandığın iğnelerin etkisini yok edecek ve yağlarını da yakacak, sakın kullanmamazlık etme," dedim. "Söz," dedi. "Ne sözü?" dedim, "Kartal sözü," dedi.

Annesiyle başka bir odada oturduk, uzun uzun olayların sebeplerini anlattım. Bana yıllarca diyetisyene gittiğini, uzun zamandır da parasızlıktan gidemediğini bana verecek parasının olmadığını söyledi. "Parayla çözebileceğimiz bir sorun değil bu, ayrıca bu çocuk bana paranın öğretemeyeceği önemli bir deneyim öğretti, ben sana bana evinizi açtığınız için şükrediyorum," dedim. "Bunun tek bir çözümü var. Beş litrelik bidona su doldurun ve Amerika'dan ilacın geldiğini söyleyin. Ne babanız ne de anneniz gerçeği bilmesin. Gerçeği siz ve ben bileceğiz," dedim. Bu bidondaki suyun küçük bir ölçeğini, su bardağının içine doldurun, üstüne başka bir yerden alacağınız suyu koyun, yarım adet limon sıkın ve karıştırın, ilk zamanlarda bunu çocuğun yanında yapın," dedim. Bir saatte anneyi ikna ettim, kaybedecek bir şeyi olmadığı için kabul etti. Sonuç ne oldu biliyor musun, plasebo etkisi gerçekleşti, çocuk seksen beş kiloya kadar düştü ve tekrar futbol oynamaya başladı. Amerika da özel yapılmış bir ilaç olduğu yalanı, bildiğiniz su ve limon işi çözdü. İğne yüzünden şişmanladığına inanan çocuk, ilaçla da zayıflayabileceğine inandı.

İnançlarını Nasıl Değiştirebilirsin?

Seni istediğin sonuca oluşturacak düşünceleri nasıl inanç haline getirebilirsin? Öncelikle inanç dosyalarındaki hangi inançların sana kilo aldırdığını bulman gerekir, bunu düşünce molalarındaki farkındalık teknik ve metotlarını uygulayarak bulabilirsin. İkinci aşama kilo yapan inançlarla yüzleşerek ve özgürleştirerek etkisiz hale getirmelisin. Yeni doğru düşünceleri kodlama bölümünden teknik ve metotlarla uygulayarak kodlayabilirsin. Aşağıda verdiğim örnek, düşüncenin inanca nasıl

dönüştüğüne ışık tutar. İçsel konuşmalarında bilinçaltından gelen kayıtların sesini de duyacaksın. Objektif olursan, kendini işitir ve izlersen meselenin kaynağını fark eder, değişimi gerçekleştirebilirsin.

- Bedenim için doğru kilonun 75 olduğunu düşünüyorum. (Saçmalama.)
- Gerçekten 75 kilo benim için doğru bir kilo. (Yalan söyleme daha önce 90 kilo demiştin.)
- 75 kg imajım için ideal. (Kendini kandırıyorsun, görüntümle barışığım demiştin.)
- Ben kilolarımla yüzleşmeye hazırım. (Hadi canım, bırakma bizi yıllardır birlikteyiz.)
- Harekete geçtim ve kararlıyım. (Aman sen de)
- Kilo yapan inançlarımı göndermeye hazırım. (Ama şu an değil, biraz daha bekle.)
- Ömür boyu 75 kilo yaşamayı hak ediyorum (Neden olmasın, hak edebilirsin.)
- Ben 75 kilolu resmimi zihnimde gördüm. (Daha önceden o kilodaydın, görebilirsin.)
- 75 kiloda daha çekici ve seksiyim. (Bence de seksi olursun.)
- İnan bana 75kilo da daha fit ve dinamiğim. (Evet, ben de kabul ediyorum.)
- Bedenimin 75 kilo olması doğru. (Evet, inanıyorum, doğru kilon75, ben de kabul ediyorum.)

Bilinçaltı değişimi sevmez, çünkü eski inançlarıyla yıllarca zaman geçirmiştir. Eski inançlarıyla bütünleşmiştir ve onlara alışıktır, senin de bunları yıllarca faydalı ve doğru bulduğunu bilmektedir. Yeni düşünce ya da düşünce grubunu sabırla tekrarladığında bilinçaltın eski kayıtları etkisiz hale getirerek, yeni kayıtları kabul etmek zorunda kalacaktır. Çünkü bilinçaltı sorgusuz sualsiz bir köle gibi durumu kabullenecektir. Ama sen bilinç üstünle acaba mı diyerek günlük olarak fikir değiştirirsen, bilinçaltı güçlü ve eski olan kayıtları devreye sokar.

Şişmanlık Bir İnancın Sonucudur

Moritanya'da yaşayan Müslüman Arapların inançlarından bahsetmeden geçemeyeceğim. Küçük yaşta erkek çocuklarına ebeveynler tarafından kadının şişman olması gerektiği, şişman kadının zenginlik, bolluk bereket, güç ve güzelliği ifade ettiği inancı telkin ediliyor. Kız çocukları erkek çocuklarına göre normalinden dört katı fazla besleniyor. Bu konuda profesyonel kamplar ve yemek yediricileri var. Eziyet ve işkenceyle genç kızlara yemek yediriliyor. Bu kamplarda kız çocukları falakaya yatırılarak yemek yedirilir. Bu kamplarda ortalama bir kız çocuğu on beş bin kalori alıyor. Moritanya'daki erkekler, kadınlarını rahatlıkla besleyebildikleri için zengin olduklarını ispatlamış oluyorlar. Cinsel olarak şişman kadın bedeni erotik ve rahatlatıcı bulunuyor ve gösteriş sembolü olarak ta görülüyor.

Bir düşünceye tutunarak inanmış olan bir insan tüm bedenine işkence edebilir. Zamanını boşa harcayarak ömrünü tüketebilir, bir grubun üyesi olarak ömrünün belli başlı dönemlerini feda edebilir. Fakir ve problemli bir hayat yaşayabilir. İnançlarımızın sonucunu yaşadığımız bu dünyada, bedenimizin ve yaşamımızın sonuçlarını inançlarımızı değiştirerek gerçekleştirebiliriz.

Batı'daki diyet işkencesi ile Moritanya'daki aşırı yemek yeme işkencesi arasında ne fark var? Her ikisi de sevilmesi, değer verilmesi ve ilgilenilmesi gereken bedene işkence yapmaktadır. Her ikisinin de odağında da beslenme var, odağında ne varsa onu büyütür ve geliştirirsin!

Plasebo Etkisi

Plasebo etkisi, hastaların ortada gerçek bir tedavi olmaksızın ilaç sandıkları, hiçbir etkinliği olmayan şekerli hapları içerek tedavi gördükleri inancıyla iyileşme göstermelerini anlatan bir kavramdır. Plasebo etkisi zihinle beden arasındaki muhteşem ilişkinin en basit kanıtıdır. Sahte, aslında ilaç olmayan bir ilaç aldıklarından habersiz denekler dertlerine derman olacak bir hap ya da şurup içtiklerini düşündüklerinden kendilerini daha iyi hissediyor ve iyileşebiliyorlar. Bilim adamları inançların insanın fiziksel sağlığını doğrudan etkilediğini söylüyor. Tıp bilimi yeni bir ilacı

veya tedavi yöntemini insanlar üzerinde denerken, denekler genellikle iki gruba ayrılır. Bunlardan birisi insanlar üzerindeki etkisi araştırılan ilaç grubu, diğeriyse vücutta herhangi bir etki göstermeyen şeker veya benzeri maddelerin (diğer ilaca benzer görünüm ve miktarda) verildiği plasebo (kontrol) grubu. Sözgelimi, baş ağrısı için geliştirilmiş yeni bir ilacın etkisi insanlar üzerinde denenirken aynı sorunlardan şikâyetçi hastaların yarısına bu ilaç, yarısına ise plasebo (şeker ilaçlar) verilir.

Deneye katılan kişiler içtikleri ilacın aslında etkisiz şeker ilaçları olduğunu bilmezler. Bu yeni ilacın baş ağrısını azaltıcı etkisi olduğunu söyleyebilmek için, bu ilaçları içen kişilerin, plasebo alan kişilerden çok daha fazla oranda fayda görmeleri gereklidir. Plasebo kontrolü olmadan, herhangi bir ilaç veya tedavi yönteminin etkinliğinin araştırılması tıp biliminde artık itibar görmemektedir. İşte bu tür plasebo kontrollü çalışmaların yaygınlaşması sonucunda tıp yeni bir gerçekle karşı karşıya kalmıştır: Plasebo'nun iyileştirici etkisi!

Profesör Dr. Khan ve arkadaşlarının 2000 yılında yayınladıkları çalışmada 1979 ile 1996 yılları arasında yapılan 96 klinik deneyde depresyon ilaçlarının insanlar üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu çalışmalarda depresyon hastalarının bir kısmına antidepresan ilaçlar, bir kısmına ise vücutta herhangi bir etkisi bulunmayan plasebo ilaçları verilmiştir. Yapılan inceleme sonucunda plasebo ilaçlarını alan kişilerin yüzde 75'inin fayda görerek iyileşme belirtileri gösterdikleri bildirilmiş. Bu örneklerin daha pek çoğunu saymak mümkündür. Üzerine gıda boyası sürülerek iyileştirilen siğiller, tuzlu su içirilerek iyileştirilen kronik ağrılar ya da yalancı akupunktur iğneleri ile düzelen romatizma hastalıkları...

Bedenlerinin kendi kendini iyileştireceğine inanmayan pek çok kişi, etkili olduklarını sanarak aldıkları şekerden ilaçlarla iyileşiyorlar. Plasebo, insanın kendi kendini iyileştirebilme gücünü ortaya çıkarıyor aslında.

Medyaya yansıyan pek çok mucizevi ilacın ve alternatif tedavi yönteminin esas etkisi de plasebodan farklı değil. Kanser dahil pek çok hastalığın ilaç verilmeksizin hatta plasebo ilaçlarla değişen derecelerde iyileşebileceği bildirilmektedir. Plasebolar kişinin kendine ve bedenine duyduğu özgüveni artırmaktadır. Hastalıkla savaşabilmek için kişiyi motive etmektedir. Yapılan araştırmalarda plasebo tedavisi gören ve iyileşme

gösteren kişilerde beynin prefrontal korteks bölgesinin normal kişilere oranla daha fazla çalışmaya başladığı öğrenilmiştir. Beynin alın arkasında kalan bu bölgesi, duygu durumumuzu (ağrı, acı, sinirlilik, problem çözme) gibi işlevlerde kullanmaktayız.

Hapı yutmak bilinçaltında bedende ya da yaşamda kötü giden bir durumun alarmıdır. Hastalandığında hap yutarsın, ben hastalandım ki, eksiğim var, sorun var, normal değilim ki hap yutuyorum algısı bilinçaltında güçlenir. Hap yuttuğunda iyi bir şey yaptığına inanır ve fayda sağlamasını beklersin. Hapın etkisi olmasa da Plasebo etkisi yaratarak kişi kendi kendine şifa verebilmektedir. Zayıflama haplarında da aynı etki ortaya çıkmaktadır. Kişi kendindeki eksiğin hapla düzeltebileceği inancıyla, zayıflama hapı kullandığı ilk zamanlarda zayıflar fakat hapı bıraksa da bırakmasa da fazla kiloyu üreten inançlar değişmediği için sonuçlar da değişmez. Aklında olsun! Kilo problemini hiçbir ilaç hiçbir yüz yılda çözemeyecektir. Çünkü sorun beden, beslenme ve harekete olan inançlarda yatmaktadır.

Algı

Algı, bilişsel bilimlerde duyusal bilginin alınması, yorumlanması, seçilmesi ve düzenlenmesi anlamına gelir. Dikkati bir noktaya yönelterek o şeyin bilincine varmaktır. Dış bilinçteki enerjileri duyusal giriş yolarınla idrak etme biçimindir. Dünyayı, algı sayesinde tanıyoruz.

Algı, gerçeğin bizzat kendisi değil, gerçeğin bir yorumudur.

Beyin dış dünyadan gelen bilgilerden, iç dünyasında bir model ve mana oluşturur. Bu model ve mana gelen diğer bilgilerin değişmesine sebep olur. Beynin yapılanması sadece duyu organlarımızın ilettikleriyle sınırlı değildir, gelen bilgileri nasıl işlediği ve nasıl yorumlamak istediği de bu noktada önemli rol oynar.

Kilo algını yenilemelisin! Beden algını değiştirmelisin! Besinlere olan algını yeniden yapılandırmalısın! Zayıflama ve zayıflığa olan algını düzenlemelisin! Hareket algını güçlendirmelisin! İdeal bedene olan algını oluşturmalısın!

Niyet

Niyet ses titreşimin arkasındaki bir olgudur; sınırları belirlenmiş, inanılmış, kabullenilmiş ve güçlenmiş bir düşüncedir. Her zaman niyetinin sonuçlarını yaşarsın, bedenin için hangi niyeti düşünürsen, bedenin o şekli alır. Yiyecek ve içeceklere hangi niyetle bakarsan onlar da o şekilde sana hizmet eder. Niyet karşı enerjiyi etkiler.

Kuantumda gözlemci, gözlenen ve gözlem aleti birbiriyle bir bütünlük oluşturur. Gözlemci kuantum alanındaki foton parçacıklarının hareketlerini değiştiriyor ve fotonlar gözlemcinin beklentilerine uygun davranıyor. Einstein, buna belirsizlik ilkesi adını verdi. Burada gizlenen şeyi belli eden insanın beklentisi, yani niyetidir. İnsan niyetiyle bir şeye odaklandığında bir beklenti oluşuyor ve beraberinde o niyet gerçek oluyor.

Niyetin odaklandığın şeyi değiştirir, böylece sonuçtaki gerçek de değişir!

Atom altı parçacıklar insan niyetinin yaydığı enerjiye yanıt veriyorlar. Bu alanı gözlemleyen kişiyle gözlemlediği parçanın birbirinden bağımsız, kopuk şeyler olmadığı anlamı çıkar. Düşünceyle enerji, gözlemleyenle gözlenen, iç ile dış, burası ve ötesi arasındaki ayırım ortadan kalkar.

Etkilenen enerji etkili enerjinin niyetine hizmet eder. Enerjinin direnci ve etkili enerjinin etkisi orantısında etkileşim gerçekleşir. Enerji bir başka dış enerjiden etkilenmediği sürece, onu etkilemeye çalışan enerjinin niyeti güçlenerek kendisine geri döner.

İnsanların sahip olduğu farklı dini inançların mucizevi denilecek sonuçlarını gördüm ve dinledim. Kelimelerin gücüne çocukluğumdan beri inanmışımdır. Müslüman doğdum ve Müslüman yetiştirildim. Bir süre duaların sadece bizim dinimizde var olduğunu düşündüm, ama Meditasyon eğitimi alırken farklı dil ve inançlara sahip insanların mantralarının ve dualarının sonuçlarına şahit oldum. Farklı din, dil ve ritüellerin aynı sonuçları doğurmasının altında yatan neydi? Ses ve frekans çalışmalarında anladım ki farklı diller, farklı kelimelerle edilen dualar ya da gerçekleştirilen ritüellerin önemi yoktu, önemli olan insanın zihnindeki niyetti.

Şifada duanın gücü çok etkilidir, ister Arapça ister Türkçe söyle ama söylerken niyetini belirle, o zaman duaların sonucunu alacağını göreceksin.

Konuştuğun dilde ettiğin dualarda niyet belirtilmiş olunuyor ama Arapça ya da bilmediğin başka bir lisanla dua ediyorsan niyetini belirginleştir!

Birçok postacı günde otuz kilometre yürüdüğü halde kilolu ve göbeklidir. Sebebini sorduğumda, yürümenin kendilerini zayıflatmadığına inandıklarını, yürüyüşü sadece iş olarak kabul ettiklerini gördüm. Ama dünyamızda yürüyüş yaparak kilo veren birçok insan var, kilo vermelerinin sebebi sadece niyetleri!

Hiçbir yiyecek ve içecek kilo aldırmaz, hiçbir hareket de kilo verdirmez, bunlar niyetin sonucunun oluşmasını belirler. İnsana bile takılan iyi ya da kötü niyet, insanın sana o yönde hizmet etmesini sağlar. Kimine göre kötü olan insan, başka biri için çok iyidir.

Niyet her şeydir. Niyetin ne ise sonuçların öyle olur. Bedenindeki ve çevrendeki enerjiler senin zihnindeki niyete göre şekillenirler. Çevrendeki enerjilerde senin niyetine göre şekillenirler. Yediklerinin ve içtiklerinin sana nasıl hizmet etmesini istiyorsan olmasını istediğin niyetleri yükle. Yiyecek ve içeceklerine sen anlamlar katıyorsun. Beslendiğin ürünlere anlamlar katmak istiyorsan, seni ideal bedene götüren anlamlar katman doğru olacaktır.

Bedeninin nasıl olmasını istiyorsan o şekilde niyetlen. Organlarına ondan beklediğin işleve uygun anlamlar katmalısın. "Metabolizman iyi çalışıyor, yediklerin ve içeceklerin sana enerji, gençlik, güç, incelik, fitlik, güzellik verdiğini kana, saça, tırnağa, hücreye, organlara, sağlığa ve ideal bedene dönüştüğü niyetini güçlendirmelisin. Su içtiğinde sağlık, huzur ve bedensel temizlik gerçekleştiriyorsun. Ne yersen ye sindirim sistemin iyi çalışıyor. Hareketlisin, hareket ettiğinde bedenine enerji doluyor ve bedende ihtiyacın olmayan kiloların eriyor. Niyetin neyse içsel konuşmaların da o yönde olur. İçsel konuşmaların inancını güçlendirir. Evrendeki tüm enerjiler bilincindeki niyete göre şekillenir. İnsan ilişkileri de bu şekilde çalışıyor, başkaları hakkında ne düşünürsen, sen osun. Başkalarına hangi niyetle bakarsan, onlar da sana o yönde hizmet etmeye başlar.

Ne Yediğini Düşünüyorsan O Olursun

Yale Üniversitesi'ne göre, yediklerimiz hakkında oluşturduğumuz

düşünceler sağlıklı, sağlıksız, kilo aldırır, hasta eder o besini yedikten sonra vücudun ona olan fizyolojik tepkisini etkiliyor ve bu sayede metabolizmamız değişiyor. Bunu klinik çalışmalarla belirlemişler. Sağlık Psikolojisi dergisinde yayımlanan bir araştırmayı burada paylaşmak istiyorum.

Uzmanlar 46 gönüllüye içmeleri için iki farklı milkshake verirler. İlk testte, yağsız sadece 140 kalori olan milkshake deneyeceklerini söylerler. Aynı grup üyelerine daha sonra 620 kalorilik, yağ oranı yüksek bir milkshake verirler. Fakat testte bir hile vardır. Aslında her iki milkshake de tıpatıp aynıdır ve 360 kalori içermektedir, sadece tanımlamalar ve etiketler farklıdır. Doygunluk hissini ghrelin (açlık hormonu) seviyesindeki değişiklikleri gözlemleyerek ölçerler. Deneklerin ghrelin seviyelerini ölçebilmek için gönüllülerden milkshake içmeden önce, içerken ve de içtikten sonra kan örnekleri alındı. Sonuçlar göstermiştir ki katılımcılar yağsız milkshake'i içtiklerinde ghrelin seviyeleri nerdeyse aynı kalmış ya da çok az yükselmiş, ama yağlı karışımı içtikten sonra, ghrelin seviyeleri önemli derecede düşmüştür. Başka bir deyişle, ne yedikleri konusundaki algılamaları vücutlarının farklı tepkiler vermesine neden olmuştur. Bu deneyden de anlayacağımız gibi, aldığımız besinlerdeki esas sorun yanlış şeyi yiyor olmamız değil, ama yediklerin hakkında geliştirdiğin yanlış niyetlerdir.

Aynı yiyeceklerden beslendikleri halde, bazı insanlar kilolu bazıları zayıf! Bu soruyu uzun yıllar hem kedime hem de her gördüğüm insana sordum. Neden aynı şeyleri yediğimiz halde kilo oranlarımız farklı? Metabolizma, genetik, hareketsizlik, tiroit, hormonlar gibi cevaplar aldım ve bunlar beni tatmin etmedi. Zihnimiz hamburgeri, muzu, baklavayı, elmayı birer resim görüntüsü olarak algılıyor. Gözümüzle gördüğümüz yiyecekleri beynimizin arka kısmında resim olarak görüyoruz. Ama neden aynı resimler herkeste farklı sonuçlar doğuruyor? Uzun yıllar kendime bu soruyu sordum ve sonunda cevap kendiliğinden geldi.

Canlı bir fareyi ilk defa gören çocuk için fare hiçbir şey ifade etmez, hatta gidip onunla oynar. Fareyi gören anne korkarak avazı çıktığı kadar bağırırsa, çocukta fare resminin üzerine korkması gerektiği niyetini yükler. Yaşamın resimleriyle tanıştığımız ilk anlarda durumdaki kişiden hangi

niyeti edinmemiz gerektiğini öğreniriz. Resme yüklediğimiz niyet, bir ömür boyu bize o yönde hizmet etmesine sebep olur. Fareye korkuyu katan kişi bir ömür boyu fareden korkar ya da tiksinirken, ona sağlık niyeti yükleyerek bir ömür boyu fare yiyen Hintli, uzun yaşamın sırrının fare olduğuna inanır. Walt Disney fareyi sevimli, eğlenceli bir arkadaş olarak gösterir ve karşılığında tüm dünyayı eğlendirerek dünyanın en zenginleri arasına girebilir. Yiyeceklerde aynı fiziksel yasa ile çalışıyor. Yediklerine hangi niyeti yüklediysen, o yiyecekler niyetin doğrultusunda sana hizmet ediyor.

Yiyecekleri sağlıklı ya da sağlıksız yapan yiyeceklerin kendisi değil, ona yüklediğin niyet ve anlamlardır. Yediklerimiz ve içtiklerimizin hiçbir günahı yok.

Kızdığın, kin güttüğün, sinirlendiğin, nefret ettiğin insanlar gerçekten kötü olduğu için mi, yoksa sen onun hakkında kötü düşündüğün için mi sana kötü davranır? Düşünürsen bu insanlar kendi çevresi, ailesi ve yakınları tarafından iyi bir insan olarak görülürler. Karşı taraf hakkındaki tüm niyetlerin, sana geri dönerek sen olur! Yiyecekleri, içecekleri ve insanları parçalayıp böldüğümüzde ortaya çıkan hammadde aynı enerjidir. Maalesef seni hasta eden, şişmanlatan, fakirleştiren, ilişkilerini bozan, mutsuz eden sadece senin niyetindir. Sen niyetini değiştirdiğinde dünya da değişecek. Niyetini değiştirdiğinde öncelikle bedenin, sonra çevren ve sonunda dünya değişecek. Masum ve fayda veren yiyecek ve içeceklerde kusur yerine onların sana verdiği hayatı, enerjiyi ve sağlığı gör. O zaman içerdeki değişim bir süre sonrada bedendeki değişimi gerçekleştirecektir.

Aklında olsun! Yiyecek çeşidini ve miktarını karıştırmayalım. Sağlıklı ya da sağlıksız yiyecek yoktur, sadece faydalı yiyecek vardır.

Niyet + Frekans = Durum

Niyet bir radyo programıysa, frekans da o programı duymamızı sağlayan yayın sinyalleridir. Frekansı bir taşıma ve iletişim enerjisi olarak algılayabiliriz. Evrendeki tüm enerjiler titrer ve enerjilerin farklı bir titreşim frekansı vardır. Zihnimiz ve bedenimiz de farklı frekanslarda titreşir. Uyanıkken beynimiz 15 Hz üzerinde titrerken, uyuduğumuzda 3ile 8 Hz

arasında titremeye devam eder. Koma durumundayken beden hareketsiz gibi görünse de 0,1 ile 3 Hz arasında bir frekansta titrer.

Neyi ve nasıl gözlemlediğin, gözlediğin enerjiyi değiştirir. Nasıl gözlemlendiğin de seni ve gözleyeni değiştirir, böylece gözlenen de değişir. Nasıl gözlendiğine bağlı olarak değişirsin, sen de karşıyı değiştirirsin. Evren sürekli değişiyor. Bütün bu değişim yumuşak, ama son derece hızlı oluyor.

Eğer etrafındaki insanlara kendilerini küçük ve önemsizmiş gibi görmelerini sağlayacak şekilde bakarsan, önemsiz ve küçük insanlar gibi davranmaya başlarlar. Eğer onlara harika insanlar gibi bakar, gözlersen, onlar da öyle davranırlar.

Bilincindeki niyet neyse onu frekansla çevrene taşırsın. Niyetini tekrar ettiğinde, onu bilincinde derinleştirerek güçlendirirsin. Bilincindeki veriler, bedenine ve çevrene belli bir frekans yani titreşim gönderir. Yaydığın frekans güçlüyse diğer enerjilerin frekansını da etkileyerek, senin frekansına eşdeğer düzeye getirir. Hasta ya da fazla kilolu olan bir bedeni yapıcı niyet ve frekans gücünüzle tekrar tedavi edebilir ya da kiloları bedenden kovabilirsin.

NİYET (sesin içindeki bilgi) + FREKANS (ses) = DURUM

Niyet + frekans bedeni iyileştirir ya da hasta eder, yaşamına bolluk ya da fakirlik getirir, ilişkilerini güçlü ya da zayıf kılar.

Yaşadıklarımız niyetimizin ve frekans gücümüzün sonuçlarıdır. Frekans radyo sinyali gibi yayın yapmak demektir, güçlü frekans güçlü yayın yapar. Güçlü yayınlar yayının ulaştığı alanlardaki enerjilerin niyetini değiştirir. İyi ve kötü haberlerin insanlar üzerinde olumlu ve olumsuz etkileri vardır. Yapıcı niyetleri bedeninde yaşayan trilyonlarca canlıyı yapıcı yönde etkiler. Unutma, trilyonlarca hücre sensin!

Evrendeki ve yaşamındaki enerjileri, yok sayamaz ve yok edemezsin ama onların bilincindeki niyetlerini değiştirerek, tüm enerjileri bedenine ve yaşamına hizmet edecek avantajlara çevirmek mümkündür.

İnsanın düşünmesi, içsel konuşmalar yapması bedenindeki enerjileri

yayınlaması anlamına gelir. Çevresindeki insanlarla konuştuğunda da dışarıya bazı frekanslar yayar. Sık, tekrar ve yüksek frekansta yayın yapmak diğer enerjilerin de bir süre sonra bundan etkilenmesine sebep olur.

İnsan niyetle yaşamı ve bedende sonradan oluşan aksaklıkları, hastalıkları ya da fazla kiloları değiştirme ve şifa verebilme gücüne sahiptir. Bu insanın kendisini ve çevresini değiştirebilmesini sağlayan bir güçtür. Bir insanın niyeti evrensel bilinci etkileyebilir ama onu değiştiremez, çünkü insanın gücü evrensel bilinç gücünün çok çok altındadır. Ama bugün itibariyle bir insanın niyeti dünyayı yok edebilecek güce sahiptir. Niyet, evrendeki diğer enerjilerin ona hizmet etmesini sağlayabilir.

İdeal Bedende Yaşayanların İnançları

- Her zaman her yerde beslenebileceklerine inanırlar.
- Bedenlerinin ihtiyacı kadar beslediklerinde, rahatsızlık çekmeyeceklerini düşünürler.
- Bolluk ve bereket içinde yaşadıklarına inanırlar, yemek bulamama korkusu yoktur.
- Hareketin bereketli olduğuna, yaşamak olduğuna inanırlar.
- Bedenlerinin değerlerini bilirler ve imajın ilişkiler için önemli olduğunu düşünürler.
- Stoklamanın market, kasap ve manavlarda kalması gerektiğini düşünürler.
- Karşı cinsle ilişkilerinin başarılı olacağına inanırlar.
- Bakımlı ve güzel giyindiklerinde kendilerini iyi hissederler.
- Bugünkü işlerini bugün bitirmelidirler.
- Sporun kendilerini gençleştirdiğine ve sağlık verdiğine inanırlar.
- Bedenlerinin yediklerini yaktığını bilirler.
- Hafif ve çevik olmanın avantajlı olduğuna inanırlar.
- İdeal bedende olduklarında seks hayatlarının iyi olacağı inancını taşırlar.
- Çeşitli besinleri tadımlık yerler.
- Yemek yemeden daha iyi yaşanabileceğini düşünürler.

- Yedikleri gibi ve yiyecekleri kadar olabileceklerini bilirler.
- İdeal bedenleri en değerli sermayeleridir.
- İdeal bedenleri sayesinde ilgi ve odak noktası olduklarına inanırlar.
- İdeal bedende mutludurlar.
- İdeal bedende olmanın güven ve huzur getirdiğine inanırlar.
- İnsanlar tarafından beğenilmesinin, fiziğinden kaynaklandığının farkındalardır.
- Vücutlarının iyi çalıştığına, ne yeseler ne içseler kilo alamadıklarına inanırlar.
- Vücut şekillerinin genetik olduğunu düşünürler.
- Yemek yemek onlar için gereksizdir, hatta işkencedir.
- Her şeyi yiyebileceklerini ve kilo almayacaklarını düşünürler.
- Kendilerini ve bedenlerini çok severler.
- Seksi ve çekici olduklarına inanırlar.
- Kendilerini çok severler ve doğru olduklarına inanırlar.
- Onlar için tek başına salata da sağlıklı bir öğündür.
- Yatmadan önce yemek yediklerinde, iyi bir uyku uyuyamayacaklarını düşünürler.
- Meyve yemek onlar için bir öğündür.
- Sağlığın, imaj ve bakımdan geçtiğine inanırlar.
- Gezip görmek, kendilerini geliştirmek onlar için yemek yemekten daha eğlencelidir.

Fazla Kilolu Olanların İnançları

- Spor yapmazlarsa zayıflayamayacaklarına inanırlar.
- Diyet yapmazlarsa zayıflayamayacaklarına inanırlar
- Yiyecek ve içeceklerin hatta suyun bile kilo aldırdığına inanırlar.
- Onlar için şişmalık genetiktir.
- Durumlarının kemik yapılarından, metabolizma ve

tiroitten kaynaklandığını düşünürler.

- Hamilelikten sonra kilo almanın normal olduğuna inanırlar.
- Onlar için dış görünüşten ziyade, iç görünüşe önem vermek iyi insan olmanın ölçütüdür.
- Sigarayı bıraktıklarında, daha fazla kilo alacaklarını düşünürler.
- Günde üç öğün yemek yeme alışkanlıkları vardır.
- Çorba, ana yemek, pilav, salata ve tatlının birlikte bir öğün olduğuna inanırlar.
- Yiyecek ve içecekleri severler.
- Etsiz bir yemeğin yemek olmadığını düşünürler.
- Ekmeksiz yenilen yemekle doymayacaklarını düşünürler.
- Misafirlikte yemek yemezlerse karşı tarafın kırılıp darılacağını düşünürler.
- Anne yemeklerinin özel bir tadı olduğuna inanırlar.
- Kilolu olmak onlara göre zenginlik alametidir.
- Onlara göre sebze yemektir, ama meyve değildir.
- Sabah uyandıklarında kahvaltı yapmaları gerektiğini düşünürler.
- Kahvaltı yapmadıklarında, zihinlerinin çalışmayacağına ve sağlıksız olduğuna inanırlar.
- Başkaları tarafından hizmet almalarının saygı ve başarı olduğuna inanırlar.
- Çok hareket etmenin anlamsız olduğunu düşünürler.
- Parasını ödedikleri yiyecekleri sonuna kadar yeme çabası gösterirler.
- Tabakta artık bırakmak onlar için müsrifliktir.
- Sevdiklerine yemek ikram etmeyi sevgi gösterisi olarak görürler.
- Yemek yerken, çevredekilere ısrar edildiğinde iyi insan olduklarının inancını taşırlar.
- Makarnanın yanında ekmek yemezlerse doymayacaklarına inanırlar.

- Çikolata ve tatlıların mutluluk verdiğine inanırlar.
- Yazın kilo vermenin, kışın da kilo almanın normal olduğuna inanırlar.
- Stresli ve üzgün olduklarında, yemek yiyerek rahatlayacaklarını düşünürler.
- Çok yemek yapmak ve yemek onlar için zenginlik ve bolluğa işarettir.
- Onlar için et yemek zenginliktir.
- Fakirlerin ve zayıf insanların yemek bulamadıklarını düşünürler.
- Kilolu bir bedenin daha güçlü ve dirençli olduğunu düşünürler.
- Yemek yoksa hayatın ne anlamı var olgusuna inanırlar.
- Az yemenin ve çok koşmanın zayıflattığına inanırlar.
- Yediklerine dikkat etmediklerinde daha çok kilo alacaklarına inanırlar.
- Ne yaparlarsa yapsınlar kilo vermeyeceklerini düşünürler.
- Kilo vermek için yaşlarının geçtiğine inanırlar.
- Alan almış satan satmış ile iş işten geçmiş cümleleri onlar için anlam taşır.
- Evlendikten sonra bedenin öneminin yitirdiğini düşünürler.
- Kışın üşümediklerini düşünürler.
- Biranın göbek yaptığına, tatlıların zararlı olduğuna ama yine de onları çok sevdiklerine inanırlar.
- Eşlerinin kendilerine kilo aldırdığına inanırlar.
- Kilolarından memnun olduklarını düşünmek isterler.
- Birtakım ilaçlardan dolayı kilo aldıklarına inanırlar.
- Kadın dediğin balık etli, erkek dediğin göbeklidir yargısının arkasına sığınırlar.
- Yemek yemeyi sever, yemeksiz bir hayat düşünemezler.
- Onlar için sağlık imajdan önemlidir.
- İyi beslenmediklerinde hastalanacaklarına inanırlar.

Yukarıdaki kilo yapan inançları okurken ama benimki gerçek, bilimsel, doktorlar söyledi, elimde tahlil ve raporum, tecrübelerim var, ben biliyorum dediğini duyuyorum. Şu çizgiyi netleştirmeliyiz diye düşünüyorum, senin bildiğin gerçekler yani raporlar deneyimlerinin birer sonucudur. Senin inancın zaten o sonucu oluşturuyor. Sonuçlarına tekrar inandığında tekrar aynı sonuçları elde edeceksin. Bu senin farkındalık kazanıp yeni inançlar oluşturduğun gün değişecektir. Bu inançlar daha çok Türk toplumun inançlarıdır. Farklı ülkelerde kilo yapan farklı inançlar mevcuttur. Yukarıdaki inançların, her birine sahip olmasan da, birkaçına sahip olman kilo almana ya da kiloyu bedende tutmana sebep oluyor. Genel olarak kişilerde kilo yapan etkili inançları paylaşmak istedim, atladığım noktalar olabilir. Bir eğitimde bir danışanım otobüsün kendisine kilo aldırdığı inancını anlatmıştı, listede olmayan çok komik ve uçuk kilo aldıran inançları kafan karışmasın diye burada paylaşmıyorum.

Ben Deniz Egece, sana iki şükran ve bir sevgi sunuyorum.

8. BÖLÜM



4D - DUYGULAR

Sen şükranla dünyaya gelmiş bir sevgisin.

Sen bir sevgisin, her canlı ve her insan Yaradan'a şükrettiği için var olur. Sen doğarken neşe, sevinç, kahkaha ve şükürle karşılar ebeveynlerin, ölürken de arkanda bıraktıkların, senin için ağlar çünkü sen Yaradan'ın bir parçasısın, sen değerlisin ve eşsizsin.

Su nasıl nehirden denize aktığında okyanus olursa, sevgi olan sen de sevgini bedenine akıttığında büyürsün. Sevgiyle mutluluk olmaz, sevgiyle gelişir, büyür ve güçlenirsin. Ama şükrandır mutluluğun sırı, mutlu olmak istersen o zaman seni var edene var olduğun âleme şükredeceksin.

Şükretmek yetinmek demek değil, teşekkür etmek demektir. Benim yazılarıma teşekkür edersen, senin için bir yazı daha yazarım. Teşekkür edersen bahçede, pazarda, en iyi sebze ve meyvelere sahip olursun. Teşekkür edersen dostluğun, arkadaşlığın, ilişkilerin büyür. Yediklerine içtiklerine şükredersen sofran büyür ve çoğalır, seversen de yapışır bedenine. Sevginin azı iyidir çoğu zarar; gözlerini kör eder, taraf eder seni, objektifliğini elinden alır. Şükran sevgiyi, sevgi de şükranı besler. İkisi birleştiğinde o güzel enerjiyi oluşturur. Sevgisiz şükran olmaz, şükransız sevgi olmaz.

Sağlık mı, zenginlik mi, bolluk mu, mutluluk mu ya da huzur mu istiyorsun, sahip olduklarına şükret. Başarı, ilerlemek, dostluk, hayranlık, iyilik, sadakat, ilgi, muhabbet,değişim, aşk mı istiyorsun, o zaman sevgini eksik etme. Sevgin koşulsuz olursa bunlar senin olur, koşullu sevgi seni alışverişe götürür.

Şükranla çaldığın kapı sonuna kadar açılır. Şükrettiğin alışveriş güçlenir. Sahip olduğun varlıklara şükrettiğinde çoğalırlar. Sevdiklerin senin olur, senin olmayanları sevdiğinde sana yakın durur.

Sen sadece gördüklerinden ibaret değilsin. Varlığının doğuşu, içeriden dışarıya doğru oluşur, enerjilerin içerden dışarı doğru akar. Cildin, saçın, tırnağın, fiziğin içeridekilerin yansımasıdır. Dışına verdiğin ilgi geçicidir, kalıcı güzellik ve sağlık arıyorsan, içerde devrim yapmalısın. Bedenindeki tüm hücre ve organlara, şükredersen sağlıklı çalışırlar, sevdiğinde tutunurlar.

Şükür ki varsın bizim var olduğumuzu anlatıyorsun, şükür ki varsın bilimimizi geliştiriyorsun, şükür ki varsın bizim bereketimizi arttırıyorsun, şükür ki okuyorsun, çocuklarımıza güzel bir gelecek veriyorsun, şükür ki varsın kendine ve bizlere hayat veriyorsun.

Zihnine şükran kalbine sevgi diliyorum.

Duygu

Dünyamızda bulunan elementlerin belli bir miktarı insan bedeninde de mevcut. Bütün canlı türleri içersindeki en yüksek mevcut da yine insana ait. Bitkilerdeki element sayısı insanınkinden çok daha azdır. Bir canlı ne kadar gelişmişse element sayısı o kadar artar. Daha az element sayısı demek daha sınırlı duygusal kapasite demektir. Bütün hayvanlar acıyı hisseder ama keder ve tutkular gibi daha yüksek duygular insana aitir. Duygular yaşamdaki farklılıkları başlatan ve hayatı kolaylaştıracak dengeyi oluşturan hisler, harekete geçmemizi sağlayan dürtülerdir ve aynı zamanda bulaşıcıdır.

Duygu = Hareket = Yaşam

Duygu kavramının Latince karşılığı “hareket etmek”tir. Kötü duyguların esiri olmuşsak hareketlerimiz kısıtlanır, hareketliysek neşe ve coşku hissederiz. Yaşlanmayı hızlandıran en önemli etken hareketin azalması, en etkili sebepse yıkıcı duyguların esiri olmaktır. Kilo fazlası olanlar da bu yönde birçok yıkıcı duygunun esiridirler.

Durum, düşünce ve davranışlardan duygu üretiriz ve bu duygular bedenimize kimyasallar salgılar. Bu da bedenimizin hastalıklarının ve şeklinin oluşmasına sebep olur. Duygular dünyaya geldikten sonra oluşuyor, doğarken iki duyguyla tanışıyoruz: Yüksek ses ve düşme korkusu, diğer duygular sonradan öğreniliyor. Bilim adamları yüz yirmiden fazla duyguya

sahip olduğumuzu söylüyor. Sahip olduğumuz tüm duygular birer enerjidir. Kuvvetli hislerimiz bilinçte ve bedende genel bir uyarılmışlık hali oluşturur.

Temel Duygular

Duygularımız tıpkı çevreden gelen mesajlar gibi, iç dünyamızdan gelir. Bu mesajlara duyarlı olmak, onları yorumlayabilmek gereklidir. Duyguların hâkimiyetinde olduğumuz sürece zekâ iyi ya da kötü bir yere varamaz. İşte bu noktada karşımıza duygusal zekâ (EQ) kavramı çıkar. Duygular her geçen gün doğadaki elementler gibi bulunmaya keşfedilmeye devam etmektedir. İnsanlığın gelişmesi ve değişmesiyle duyguların da değiştiğini, üzerimizde farklı etkiler bıraktığını belirtmek isterim.

Sahip olduğumuz duygular düşüncenin uzantılarıdır!

Yıkıcı ve Yapıcı Duygular

Durumdaki enerjiler ve kişilerle olan ilişkilerimizde duygularımız bize yol gösterir. Bunlara yapıcı ve yıkıcı duygular olarak bakabiliriz. Yapıcı duygular hedef odaklı davranışlarımızı motive eder ve güçlendirir, yıkıcı duygular ise yoğunluğu arttığı taktirde entellektüel zekâyı bloke ederek isteksizlik, verimsizlik, konsantrasyon kaybı, odaklanamama, algı bozuklukları gibi sorunlar yaratarak kişinin performansını olumsuz etkiler.

Sevgi, neşe ya da rahatlık yapıcı, korku, huzursuzluk ya da kızgınlık yıkıcı duygulardır diyemeyiz çünkü yerine ve kişiye göre sevgi yıkıcı bir duygu olabilirken, korku yapıcı bir rol üstlenebilir. Sevgin seni taraf ederek objektiflikten uzaklaştırabilir, gerçekleri görmeni engelleyebilir ya da korkularına göre hayatta kalmanı sağlayabilir. Bunların yanında duygular insanlara yardım edecek gizli güçlere sahiptirler.

Duygular iyi kararlar almanın temelidir. Duygular kişinin sınırlarını korumasına yardım eder. Beden dili duyguları yansıtır. Beden dilimiz insanlarla iletişim kurarak onlara neye ihtiyacımız olduğunu söyler. Kişi ne kadar iyi iletişim kurarsa, kendisini o kadar iyi hisseder. Duygular insanları birbirine bağlama gücüne sahiptir.Yapıcı duygular bedenimize şifa ve enerji verirken, yıkıcı duygular hastalanmamıza ve vücutta şekil bozukluklarına

yol açabilir.

“Mutsuz olunca kilo veriyorum, mutlu olunca kilo alıyorum.”

“Mutsuz olunca kilo alıyorum, mutlu olunca kilo veriyorum.”

Nasıl oluyor da mutluluk veya mutsuzluk farklı insanlarda farklı sonuçlar doğurabiliyor?

Mutsuz olunca yeme içmeden kesilirim düşünce ve niyeti, otomatik olarak kişinin odaklanma sorununu çözmek için harekete geçmesine ve yeme içmeye olan ilgisini kesmesine sebep oluyor. Mutlu olunca kilo alıyorum düşünce ve niyeti, mutluluk duygusu oluşunca yemeğe ve hareketsizliğe odaklanmasına ve kilo almasına sebep oluyor.

Mutsuz olunca kilo alıyorum düşünce ve niyeti, mutsuzluk anlarını beslenerek aşmaya yani bastırmaya odaklar. Mutluyken kilo veriyorum düşüncesi ve niyeti, mutluluk anında harekete ve farklı konulara odaklanmana sebep olarak, yemekten uzaklaşmana ve hareketli olmana sebep oluyor.

Kişinin düşüncelerine yüklediği niyet devreye girerek, odak istikametinin oluşmasına sebep olmaktadır. Tekrar tekrar aynı sonuçlarının doğması geçmişteki deneyimlerinin devreye girmesinden kaynaklanmaktadır.

4D ile Duyguların İlişkisi

4D birbirini etkiler. Anlık değişimlerdeki en büyük etken duygulardır. Duygu değişimi gerçekleştiğinde tüm diğer 4D’de etki altında kalır. Durum, düşünceler, duygular ve davranışlar bütünün parçalarıdır. Birlikte hareket ederler, birbirlerini etkiler ve etkilenirler. Egzersiz yaparsan endorfin(mutluluk hormonu) salgısını arttırır ve mutluluk hissedersin. Duygular yoğun ve şiddetliyse durumu, düşünceleri ve davranışları etkileyerek değiştirirler. Dengeleri, kontrolü ve hâkimiyeti bozarlar. Duygular bedene yıkıcı ve yapıcı kimyasallar salgılarlar.

Duygularımızın yoğunluğu ve şiddeti arttıkça duygusal zekâmız, akılcı zekâmızın önüne geçer!

Bulunduğun durumdaki enerjiler duygularını etkiler. Hissedilen duygular geriye doğru takip edildiğinde hangi durum, düşünce ya da davranışın bu duyguyu ortaya çıkardığını bulabilir ve oluşan o duygunun, bir süre önce

senin düşüncelerin olduğunu görebilirsin. Yeni düşüncelerle yıkıcı duyguları yeniden yapıcı duygulara çevirebilirsin. Yıkıcı duyguların bazıları hayatını kurtarırken bazıları da bedene yıkıcı kimyasallar salgılayarak sana zarar verebilir. Kısa soluklu yıkıcı duygular seni tehlikelerden koruyabilir, hatta hayatını kurtarabilirken, kin, öfke ve nefret gibi içinde uzun süre barındırdığın duygular adım adım bedende aksaklıklar ve sorunlar üretebilir.

Duygular başka şeylerle ilişkilendirilmeden gerçek yapılarıyla yaşanmalıdır. Duygular bağımlı maddelerle ilişkilendirildiğinde, kişi o duyguyu yok etmek için istemdışı bağımlılıklara yönelebilir. Duyguların gerçek ihtiyaçlarını karşılayarak sana hizmet etmesini sağlamalısın. Duygularını bastırarak değil, yaşayarak değişime katkı sağlaman en doğru yoldur.

Fazla kilolular yıkıcı duygularını bastırmak için gereğinden fazla yemek yer ve sonrasında pişmanlık yaşarlar. Başka bir kaynağa duyduğu tepkiden ötürü beslenmeyle içsel rahatlığı oluştururlar. Kendini ifade edemediklerinde duygularını yerler. Bedenin ihtiyacı olmadığı halde beslenerek duygularını bastırırlar. Pişmanlıklar ve tepkiler bir süre sonra onlara kilo olarak geri döner. Yıkıcı düşünceler bedeninde stres duygusunu oluşturarak hormon salınımı başlatır. Stres altında zihnimiz savaş ya da kaç komutu vererek fazla miktarda kortizol hormonu salgılar; bu da depresyon, kilo alımı ve yüksek kan basıncına neden olur. Bir tehlikenin yaklaştığı kaygısına ve güçsüzlük duygusuna kapılarak iç sıkıntısına yol açar. Hafif şiddetli bir kaygı, giderek güçlü bir korkuya dönüşebilir. Kaslar gerilir, dikkat dağılır, kararsızlık artar endişe seviyesi artar, sana olumlu yaklaşan ve iyiliğini isteyen insanlara bile kızarsın. Bu duygu durumu davranışlarına yansıdığında aceleci ve sabırsız olursun. Düşüncelerimiz çok hızlı aktığı için bazen farkında olamayabiliriz ama duygularımızın zihnimizde uzun süre kalması sebebiyle düşüncelerimizin farkına varabiliriz. Bir durumun düşünce, bir düşüncenin duygu, bir duygunun da davranış ürettiğini biliyoruz. Ne düşündüğünüzün farkına varmak değişim için ilk adımdır.

Bedende bir duygu durumu ortaya çıktığında bu durum ortalama 15 ile 90 dakika arasında kalıcı olur.

Birinin güvenini sarstığını düşünüyorsun diyelim, bu düşünce

bilinçaltındaki dosyalardan güvenle ilgili benzer bütün düşünceleri dikkatine sunar ve bir dakika sonra da bedeninde öfkenin ürettiği hormonları salgılamaya başlarsın. Bu durum bedeninde 20 dakika sürecektir. Güvenini sarsan kişi bir hata olduğunu söyleyerek güvenini tazelese de öfkenin ürettiği hormonlar bedende 20 dakika daha kalarak senin o duyguyu hissetmeni sağlayacaktır. Düşünmeyi devam ettirdiğin sürece öfken sürerek bu duygunun bedende daha uzun kalmasına sebep olacak. Duygu durumun da davranışlarını etkileyecektir.

Düşüncelerine bakıp durumunu kolayca anlayabilirsin; duygularına bakıp neyi düşündüğünü anlayabileceğin gibi. Aynı bağlantı duygularla davranışlar arasında da rahatlıkla kurulabilir.

Duygu Kontrolü

IQ önemlidir, ama daha önemlisi EQ'dur, duygu yönetimidir. Duygularını kontrol edemezsen, duyguların seni kontrol eder.

Bilinci kodlamanın en önemli etkeni duygulardır. Duygunun şiddeti, gücü ve yoğunluğu, kodlamanın süresini azaltmaktadır. Duygu şiddetli ve güçlü ise gelen düşünceler etkisiz kalır, davranışlar ise devam eder. Yoğun duygular bir süreliğine bilincinin kontrolünü ve hâkimiyet dengesini bozar.

Yaşamımızda anlık duygu kontrolünü sağlayamadığımız için yanlış davranışlarda bulunuruz.

Duygular kontrol edilebilir. Başarılı ve hedefine ulaşan insanlarda zekânın derecesinden çok duygu kontrolünün önemi vardır. Başarı ve istenilen hedefe ulaşmak sözkonusuysa duygu kontrolü zekâdan daha önemlidir. Zayıflamadaki önemli faktörlerden biri, duyguları kontrol edebilmektir.

Yoğun yıkıcı duygular içinde olan birine, yanındaki kişi aynı duyguları hissetmediği için akıl verebilir, mantıklı konuşabilir ve ona çözüm önerebilir. Duyguyu yaşayan kişiyse bunu anlamaz, çözümü göremez, mantıklı düşünemez ve kendini kontrol edemez. Duygunun yapısı şiddetliyse kişi kendi canına bile kıyabilir. Yıkıcı duyguya bürünmüş olan kişi ardı ardına yıkıcı düşünceleri çağırır, karamsar, eksik, umutsuz düşünce dosyaları ardı ardına gelerek, kilitlenmeye sebep olur ve bir döngüye girilir.

Yıkıcı düşüncelerde yıkıcı duygunun devam etmesini sağlar. Burada zekânın gücü etkisini yitirmiş ve kişi duyguyu takip eder olmuştur. Ta ki zaman ilerleyip duygu bedeni terk edene kadar. Bu da saatler, günler, haftalar, aylar ve yıllar alabilir. Duygu durumunun devamlılığı sırasında yaşamından ve bedeninden çok şey gitmiş olabilir. Bu süreyi kısaltmak senin elindedir. Duyguları kontrol etmeyi öğrendiğinde bunu avantaja dönüştürebilirsin. Böylelikle bedeninin ve yaşamının efendisi olur ve onu yönetebilirsin. Duyguları kontrol etmenin ve değiştirmenin üç metodu vardır: Durumu, düşünceleri ve davranışı değiştirmek.

DURUMU DEĞİŞTİRMEK

- Yıkıcı duygular ortaya çıktığında, bulunduğun durumdan uzaklaşmak duygunun değişimi için bir çözümdür. Ne kadar çok durum değiştirir ya da ne kadar uzağa gidersen duygu durumun o orantıda bedeni terk edecektir.
- Bulunduğun durumdan uzaklaşamıyorsan, durumdaki kişilerin ya da nesnelerin yerlerini değiştirebilir ya da onları o durumdan uzaklaştırabilirsin.
- Bulunduğun durumdan uzaklaşamıyor ve onu değiştiremiyorsan, gözünü kapat ve farklı bir durumu ve yapıcı kişileri zihninde canlandır(imajinasyon).

DÜŞÜNCE DEĞİŞTİRMEK

- Yıkıcı duygular oluştuğunda hemen yıkıcı düşüncelerin yerine yapıcı olanları üreterek, düşüncelerini değiştirebilirsin.
- Yıkıcı duyguyu oluşturan düşüncenin anlamını (niyetini) değiştirebilirsin.

DAVRANIŞ DEĞİŞİTRMEK

- Konuşulan konuyu değiştirin.

- Hareketlerini değiştirdiğinde yıkıcı duygular bedeni terk eder. Dans etmek, yürümek, yüzmek, odun kesmek gibi.
- Nefesinin ritmini değiştirerek de duygularını değiştirebilirsin. Nefes değiştiğinde duygularının da değiştiğini gözlemleyeceksin. Sinirliyken ortaya çıkan nefes frekansıyla sakinken ortaya çıkan arasında fark vardır.

Duygusal Beslenme

Yapıcı ya da yıkıcı duyguları bastırmak için yemek yenen anlardır, maalesef bedenin ihtiyacı olmadığı halde çok miktarda beslenilen durumlardır.

Duygusal beslenme nedir? Bedenin beslenmeye ihtiyacı olmadığı halde duyguların sonucunda beslenmeye yönelmektir. Böyle bir durumda fiziksel açlık değil, duygusal açlık bastırılmaktadır.

Beden eksikliğini fark ettiğinde mineral, vitamin, karbonhidrat ya da protein ister. Beden, ihtiyacını dile getirir. Beden bize C vitamini ihtiyacım var demez ama canı portakal çeker. Protein ihtiyacım var demez, süt, yoğurt, yumurta ister. Demir, çinko, bakır, magnezyum, fosfor ya da potasyum eksikliğinde, canı ceviz çeker. Bedende tüm doğanın bilgisi mevcuttur. Bedenin dili Türkçe değildir, bedenin lisanı resimler, imgeler ve titreşimlerdir. Sana resim ve titreşimle haber verir. Bedeni yöneten bilinçteki öz veriler, milyar yıldır bilinçten bilince aktarılır. Beden doğada bulunan bilgileri tanır. Döneri, baklavayı, cipsi, kolayı, lokumu tanımaz, tanımadığı bir şeyi de canı çekmez. Yani beden senden doğa da bulunan işlenmemiş besini ister.

Birçoğumuz şu yanılgıya düşeriz: Canım çikolata çekti, canım acayip bira istedi. Hamburger, mayonez, börek, pasta, kola, bira, baklava, şöbiyet, cips, çikolata buna bezer endüstriyel ürünleri zihnin ister. Evet, canın çeker ama bu bedenin isteği değildir. Senin sevgiye, ilgiye, şefkate, dokunmaya, harekete, dansa, uykuya, huzura ihtiyacın var demektir. Annenin baklavasına değil, annene özlemin var. Bardaki birayı değil, o ortamda kız arkadaşını, dokunulmayı ya da dans etmeyi istiyorsun. Susadığın zaman

istediğin her türlü konsantre içeceği ya da birayı tüketsen de susuzluğun geçmez, ama bir bardak su susuzluğun kesin ve doğal çözümüdür.

Bedenin bir şeyler yemek istiyor, karşında da bir pasta duruyorsa o an sadece gördüğün için o pastayı yemek istersin. Üstelik hiçbir doğal besin seni bir dilimiyle on dilimi arasında hiçbir fark olmayan pasta kadar doyurmaz.

Duygular doğal yollarla doyuma ulaşılmadığında, doğal olmayan yiyeceklere duyulan istek artar.

Çikolata herkesin çok sevdiği ve vazgeçemediği bir üründür. Çocukken korktuğumuzda, üzüldüğümüzde, ağladığımızda panzehir olarak ebeveynler tarafından atıştırılır, çocuklar başarı sergilediğinde ya da uslu olduğunda ödül olarak verilir. Sevinsin, mutlu olsun beni sevsin, ben kendimi iyi hissedeyim diye çocuklara çikolata verilir. Çocuğun zihni çikolatayı bu şekilde öğrenir ve yetişkin olduğunda da bu alışkanlık devam eder.

Yeme bozukluklarına sebep olan şey, ortaya çıkan duyguları tanımamak ve onları kontrol edememekten kaynaklanmaktadır. Duyguları farklı maddelerle ilişkilendirmek ve duygusal açlığı ihtiyacını karşılamayarak, ihtiyaç duyulmayan miktarda beslenmeye yönelmektir.

İki ile altı yaş arasındaki çocuklar üzerinde bir araştırma yapılmış. Çocukların beden değerleri ölçülerek bir odaya bırakılmış. Masadaki yiyecekler, çikolatalar, pastalar, kızartmalar, meyveler, haşlanmış sebzeler, yağlı ve yağsız etler gibi farklı değerlere göre gruplamışlar. Uzmanların beklentileri çocukların şekerli ürünlere yöneleceği yönündeymiş. Çocuklara hiçbir yönlendirme yapılmadığı için her biri farklı yiyecek ve içeceklere yönelerek tüketmişler. Sadece narın kabuğunu kemiren, su içen ya da cevizi tüketenler olmuş. Beslenmenin arkasından tekrar beden ölçümleri yapılmış. İki ölçüm arasında karşılaştırma yapıldığında, çocukların bedendeki ihtiyaçları doğrultusunda yemek tükettikleri gözlenmiş.

Börek, mantı, baklava gibi gıdaları ne kadar yesen de doymayacaksın. Arkadaşına, sevgiline ya da annene ihtiyacın var. Sevgi, şefkat ya da ilgiye ihtiyacın varsa bunu besinleri yiyerek sağlayamazsın. Duygusal açlığının acısını besinlerden çıkartamazsın. Üstelik besinleri fazla miktarda tüketerek bedenine zarar verirsin. Tüm madde bağımlılıkları, bir duygunun eksikliğini tamamlamak için başlar. Güvensizlik, mutlu olmak, unutmak, gücenmişlik,

kaygı duymak, tatmin olmak, tükenmek, alınganlık, unutmaya çalışmak, kendini acındırmak, kıskançlık, korku, nefret, sevinç, neşe, neşesizlik, suçluluk, umutsuzluk, vicdan azabı, yalnızlık, can sıkıntısı, gibi duyguların ihtiyaçlarını maddelerle çözümlersek, madde bağımlısı oluruz.

Çikolata yemekle sevgiline sarılmak beyinde aynı etkiyi sağlar. İkisi de serotonin yani mutluluk hormonu salgılar. Duygusal ihtiyaç olan sevgiline sarılmanın yerine duygusal açlığını madde tüketerek bastırırsan beden ve yaşamında dengeler bozulur. Fazla miktarda tüketirsen, biri çocuk, diğeri de kilo yapar!

Duygu hareket demektir. Duyguyu madde tüketimiyle ilişkilendirirsek, farkındalığımız olmadığı sürece bir ömür boyu bu bağlantıyı kopartamayacağımız için, bedenden beklentilerimiz gerçekleşmeyebilir. Madde bağımlılığı sadece alkol, uyuşturucu, sigara değil aynı zamanda fazla miktarda beslenmektir.

Stres, anksiyete ve depresyon gibi durumlarda kaygı, stres, korku, çaresizlik, umutsuzluk ve kafa karışıklığına yol açarak duygularda gelgitler yaşanır. Evdeki huzursuzluk, işyerindeki baskı ve stres, ilişkilerdeki güvensizlik ya da aldatılmışlık, gelecek korkusu, yıkıcı duyguların güçlenmesine ve bedende uzun süre kalmasına sebep olur. Kafa meşgul olduğu için, bedene olan ilgi azalır, yeme ve içme miktarın artar, bedenin ihtiyaçları sonraya bırakılır. Duygusal açlık ve görsel beslenme devreye girer, kişi gördüğü ilk şeyi ve masaya ne konulursa onu tüketir, yolda ilk gördüğü fast food tercih edilir, buzdolabında, mutfak dolabında ne varsa ne kadar varsa o kadar yiyecek tüketir.

Duygusal açlık ve görsel beslenmeye yöneldiğinde, hemen o durumdan uzaklaş ya da düşüncelerini farklı alanlara yönlendir. Derin ve uzun nefes al, nefes ver. Derin ve uzun nefes alışverişlerini gerçekleştirdiğinde olumsuz duyguların dağılacak ve yerine olumlu duygular gelecektir. Aynı zamanda gözlerini kapatarak olmasını arzuladığın ideal bedenini zihninde canlandır. Yıkıcı duyguların yoğun ve güçlüyse yapıcı duygular çağırarak, zihninde sevdiğin ve mutlu olduğun kişilerin imajlarını canlandır. Ya da duygunun ne olduğunu fark et ve duygunu besleyecek davranışı yap. Anneni, arkadaşını ya da eşini telefonla ara ve onunla sohbet et. Dışarı çık ve yürüyüş yap. Duygunun ihtiyacını karşıla.

Aklında olsun! Duygusal ya da zihinsel açlık anında bedeninin gerçekten beslenmeye ihtiyacı yoktur. Böyle anlarda otuz saniye kadar derin ve uzun nefes alıp ver ve odağını değiştir. Zihnindeki ideal beden resmini canlandır, odağını beslenme haricinde farklı bir istikamete yönlendir. Nefes al, ver, düşüncelerini ve odağını değiştir.

Sevgi ve Beslenme

Beslenmek yediklerin için ölüm, senin için yaşamın devamlılığıdır!

Besinlere sevgini katmana gerek yok. Sen nasıl olur da yediklerini sevebilirsin? Sevdiğin insanları yer misin? Besinler senin yaşam kaynağın, onları sevmen gerekmiyor. Sadece enerji almak ve bedenin ihtiyacını karşılamak için yemek yemeli, yediğin şeyden lezzet almalısın ki ne yediğini ayırt edebilesin, seçimlerini fark edebilesin. Tat, haz, lezzet ve sevgi faklı şeylerdir. Her besinin farklı lezzeti olabilir ama onları sevmen gerekmiyor! Yiyeceklerine bağlanma, onların bağımlısı değil, efendisi ol. Kontrolü besinlere teslim etme, sen besinleri kontrol et. Kim kimi kontrol ederse güç ondadır.

Yiyecek ve içecekler bedeninin doğal ihtiyacıdır. Onları sevmen değil, o besinlerle ihtiyacını karşılaman önemlidir. Sevgi bağımlılık yapar, sevgi farkındalığı yok eder, sevgi objektif olmanı engelleyerek taraf olmana sebep olur. Sen beslenirken uyanık ve ne yediğinin farkında olmalısın. Yediklerinin miktarı bedeninin ihtiyacı kadar olmalı. Bir besinin taraftarı olmamalı, her besine eşit mesafede durmalısın. Objektif olarak bedenin ihtiyacı neyse onunla beslenmelisin. Bebekken anne sütüyle tanıştın, meme senin için beslenmek demekti çünkü beslenmek bedeninin ihtiyacı ve senin özündü. Özün sevgi, sevgi annen, annen güven demekti. Bunlar zaman içersinde birbirine karıştı. Beslenmek, insan ilişkileri ve duygular farklı şeylerdir. Artık bir yetişkin olarak bunları ayırt ederek beslenme algını değiştirmelisin.

Baklava, çikolata, makarna gibi yiyecekleri sevdiğini söyleyerek onlara olan bağımlılığını arttırma!

Besinlerden sahip olduğun sevgiyi kaldırdığında, o sevginin bir kısmını kendini sevmeye, diğer kısmını da aile ve dostlarına verebilirsin. Doğayı,

hayvanları ve insanları sev. Sana karşılıksız ve koşulsuz mucize olan bir zihin ve beden sunan Yaradan'ı sev.

Duyguların Bedendeki Etkileri

Buna göre, gerginlik, stres, yalnızlık, umutsuzluk, sevgisizlik, huzur, sevgi, mutluluk ve iyimserlik sadece düşüncelerin ürettiği duygular değildir. Bütün bu zihinsel durumlar tıpkı zayıflık ya da şişmanlık gibi bedenimizi fiziksel olarak etkiliyor. Beyin bu duygu ve düşünceler doğrultusunda bağışıklık sisteminden, kan hücrelerine, kalpten bağırsaklara kadar bütün organ, doku ve hücreler üzerinde değişiklik yapabiliyor.

Zihnin ürettiği düşünce ve duygular bedendeki hormonları etkileyerek vücudun çalışmasını değiştirir. Hücrenin faaliyete geçebilmesi için bir uyarıcıya gerek vardır. Kimyasallar bir uyarıcıdır. Tetikleyici bir molekül, hücre zarında bulunan ve reseptör adı verilen diğer bir molekülle birleşir. Hücre içinde bir seri kimyasal olay başlar ve hücrenin iş yapması sağlanır. Sinir hücresi tetikleyicilerine nörotransmitter denir. Sinir hücreleri, birbirleriyle ve diğer hücrelerle nörotransmitterler aracılığıyla temasa geçer.

Çeşitli araştırmalar mutsuz ve depresif insanların daha hızlı kilo aldıklarını ve duygu durumunun devamlılığında fazla kiloları geri vermekte epey güçlük çektiklerini ortaya koyuyor. Fazla kilolar kendi düşünce faktörü dışında, yetiştikleri ortamdaki aile bireylerinin yanlış tutum ve telkinlerinden kaynaklanmaktadır. Ebeveynlerin sevgisinden veya güveninden mahrum olarak büyüdükleri, deneklerin sevginin ve güvenin karşılığı olarak da yiyeceğe yöneldikleri gözlemlenmiştir.

Stres, yüksek tansiyon, mide ve onikiparmak bağırsağı ülserleri gibi hastalıklara sebep olurken aynı zamanda kilo almaya ve vermemeye de neden olmaktadır. Bizi hasta eden ya da kilo almamıza sebep olan aslında stres değildir, stres karşısındaki korku, endişe, mutsuzluk gibi yıkıcı duygulardır. Stresli bir durum karşısında kan basıncı yükselir, kalp atışları hızlanır, kas gerilimi artar ve solunum düzensizleşir. Bunun sebebi hormonlar ve vücut kimyasallarıdır.

Aklında olsun! Bastırılan bir duygunun karşısında, büyük bir duygu açığa çıkar. Ortaya çıkan bu enerji vücuttan dışarı atılmazsa, bedende hastalık

olarak ortaya çıkar.

Duygularla Tedavi

Zihne ve bedene şifa veren ve onu harekete geçiren enerjileri yaratmak için kendine ve bedenine sevgi, güven duyman ve geleceğe umutla bakman gerekir. Korku, kararsızlık, tedirginlik yerine bu duyguları güçlendirdiğinde sağlığının ve yaşamının iyileşeceğini göreceksin. Güven enerjinin bedeninde rahatça dolaşmasını sağlar, tüm tıkanmış kanalların açılır. Geleceğe umut beslemek beyinde yeni sinapsların oluşmasına, zihni aktive ederek kendini dinç ve enerjik hissetmene neden olur. Sevgi kişiyi odaklar ve güçlendirir. Sevgiyle yaklaşacağımız her şey, gelişir, güzelleşir ve güçlenir.

Beş şiddetinde yıkıcı duygu yaşanıyorsa, on şiddetinde yapıcı duygu üreterek onu etkisiz hale getirebilirisin. Nefret duygusunun yarattığı zararlı titreşimler sevginin şifalı titreşimleriyle etkisiz hale gelir. Üretilen güçlü bir enerjinin frekansı zayıf bir enerjinin frekans sonuçlarıyla eşdeğer değildir. Güçlü enerji düşüncenin ve davranışların değiştirilmesi, süreklilik ve tekrar sayısıyla üretilir. Şiddetli olmayan duygular geçicidir ve kendilerine yaşam bulmaz; süreklilik taşıyan bir duygunun insana verdiği gücü veremez.

Bilinci etkileyen ve şekillendiren şey ses ve ışıktır. Ses ve ışık yaydığı frekans ritmi orantısında etki yaratır. Örneğin bir ortamda 20 Hz gücünde çıkan bir sese 50 Hz gücünde bir ses verildiğinde 20 Hz’lik sesin gücü kaybolur. Işık da aynı fiziksel özeliklerle çalışmaktadır. 20 Hz’lik sesi 50 Hz’lik bir sesle bastırarak etkisini yok edebilirsin. Fakat 20 Hz’lik ses sürekli var olacaktır. O sesi özgürleştirerek göndermelisin. Aksi takdirde bastırılmış ses bastırılmış duygular olarak ileride tekrar ortaya çıkacaktır ama 20Hz’lik sesi özgürleştirerek uğurlarsan, 50 Hz’lik sevgi sesinin sürekli yayılmasını ve diğer enerjilere de bulaşmasını sağlarsın. Üstelik 50 Hz’lik değil 10 Hz’lik bir sevgi sesi bile hayatında çok şeyi değiştirir.

Sesiz bir odada iki kişinin yüksek sesle konuştuğunu düşünelim. O sırada dışarıdan giren biri tarafından radyodaki neşeli bir müzik açtığında müziğin ritmi odadakilerin seslerinin duyulmasını engeller, hem de duygularını değiştirir. Şimdi bir de elektriklerin kesildiği bir daireyi düşünelim. Mum

ışığında kitap okuyan ve örgü ören kişilerin romantik ve sesiz olması kaçınılmazdır. Elektrik geldiğindeyse mum ışığının etkisi kaybolur ve sağladığı fayda ya da zarar mum ışığıyla birlikte yok olur çünkü gelen elektriğin şiddeti ve gücü, mumun ürettiği ışıktan daha büyüktür. Romantik ortam ortadan kalkarak daha canlı bir durum ortaya çıkar ve kişilerdeki duygu ve davranışlar değişir.

Duygularımızı fark edebilir ya da uzun süre kalmalarını engelleyerek bedende oluşturacağı tahribatı önceden durdurabiliriz. Doktora gittiğimizde yıkıcı duyguların ürettiği sonucu tedavi etmek için uğraşırız. İnsan kendi kendinin doktorudur, sözünde doğruluk payı vardır. Gelecekte oluşması muhtemel hastalıklarımızı andaki duygu kontrolüyle engelleyebilir ya da hastalıklara sebebiyet veren duygulara zıt duyguları güçlendirerek kendi kendimizi tedavi edebiliriz. Fazla kilolarımızdan kurtulmak ve ideal beden değişimi duygu kontrolünden geçer. Bizi zihinsel beslenmeye iten duygularımız da bu şekilde kontrol edip bedensel beslenmeye çevirmek mümkündür.

İki Şükran Bir Sevgi / Ş2S

Bilim dünyasınca kabul gören Dr. Masaru Emoto'nun çektiği su fotoğraflarında, en güzel su kristallerinin şükran ve sevgi niyetlerinden ortaya çıktığı görülmüştür. Dr. Masura Emoto'nun kitabı ve çalışmalarından kaynak olarak aldığım ve esinlendiğim bu enerji türü çalışmalarımda sık kullandığım bir birleşendir.

Suyun sembolü H2O'dir. İki birim hidrojen ve bir birim oksijenin birlikteliğinden doğar suyun yapısı. Su yaşamın doğum havuzudur, bilgiyi kaydeder ve transfer ederek aktarır. Şükran ve sevginin gücü birleştiğinde ortaya çıkan enerjinin farklı bir enerji olduğuna çok kez şahit olmuşumdur. Teknik ve metotlarımdaki deneyimlerim bu yöndedir.

Fazla kilolar, kendimize karşı ne kadar sorumsuz olduğumuzu görmek ve kendimizi koruma, sevme ve şükretme sorumluluğunu tekrar kazanmak için bulunmaz bir fırsattır.

Ş2S ile anlatmaya çalıştığım bu enerji, iki birimlik şükran ve bir birimlik sevgi enerjisinin birleşiminden ortaya çıkan enerjinin şifa ve iyileştirme

gücü vardır. Bunun etkisini çok defa deneyimledim. Ayrıca iki şükran bir sevgi enerjisi, özbilinci güçlendirerek kişinin özgüvenini güçlendirir, zihinsel huzur ve mutluluğu yaşamsal bolluk ve bereketi arttırır. Özelikle bedendeki natürel dengenin yeniden yapılanmasındaki katkısı ve bedende sağladığı enerji akışı kaçınılmazdır.

Benim yaklaşımım, koşulsuz sevgi ve şükrandır. Hangi ırktan, hangi milletten, hangi inanç ve düşüncede olursan ol. Yeter ki Yaradan'ın yarattığı özünü fark ederek sev ve şükret. Barışı, bolluğu, sevgiyi fark et, fark ettikçe şükret. Şükran ve sevgi en büyük ilaçtır.

Şükran

Şükran en büyük mutluluk ve teşekkürdür. Mutluluğun sırrı şükran duymaktır.

Enerjilerin en güçlülerinden biri olan şükran tam ve var olanları görmeni sağlar. Yapıcı düşüncenin hammaddesidir ve hayatını da böyle görmeni, işitmeni, düşünmeni ve konuşmanı sağlar. Bolluk ve bereketin üzerine inen perdeyi kaldırır, barışı ve rengi getirir. Sahip olduğun değerlerin çoğalmasını sağlar, bedene şifa verir, enerjiyi arttırır. Şükredilen her şey güçlenir.

Hastalıkların ve fazla kiloların en güçlü tedavisi şükran duasıdır. Bedeninin var ve tam olan sağlıklı bölgeleri için şükredersen, hastalıklı ya da eksik yerlerin kaybolur gider. Şükran derin bir teşekkürdür, dünyanın ve bedeninin sahip olduğun zenginlikleri fark etmeni sağlar. Şükrettiğinde evrenin sahibi ve yaratıcısına yakınlaşır, sahip olduğumuz zenginlikleri güçlendiririz.

Tüm hastalıklar, fazla kilolar ve fakirlikler, bizim eksiklere ve yıkıcı enerjilere odaklanmamızdan kaynaklanmaktadır. Doğallığımız bozuluyor, enerjilerimiz aksıyor ve tıkanıyorsa sebebi, şükretmiyor olmamamızdır. Odağımızda şükran olduğunda, tüm bedene zarar veren yıkıcı enerjiler bedeni terk eder.

Sevgi

İnsanlık var olduğundan beri sevginin en güçlü şifa verici ilaç olduğu bilimde, felsefede ve teolojide birçok peygamber, filozof ve bilim adamı tarafından da söylenmiştir. Çağımızın sevgisi çıkar ilişkileridir. Burada bahsedilen sevgiyse koşulsuz sevgidir. Sevginin duygu olup olmadığı konusunda uzmanlar arasında görüş ayrılığı olsa da benim algıladığım sevgi duygu değildir.

Sevgi senin gerçeğin ve özündür! Dostluk, güven, ilgi, hayranlık, aşk, kabul görme, iyilik, sadakat, muhabbet duygularının tamamı sevgiden doğar.

İlgi sevgiden türer, hayat verir, hayat üretir, doğurur, onu güçlendirir. İlgilendiğin her şey yeşerir büyür ve gelişir. Bedeninle ilgilenmiyorsan onu sevmiyorsun demektir.

Sevgi güvendir. İnsanlara güvenmiyorsan, kendini sevmiyorsun demektir. Güven varsa bedendeki enerji normal seyirde akar, yoksa enerji tıkanarak bedende hastalık üretir. Güven harekettir, alışveriştir, bedenin giriş ve çıkışlarında denge oluşturandır. Beden kendini temizler, güven varsa enerji bedende rahatça dolaşır. Hareketsizsen, bunun temelinde güven sorunu olması muhtemeldir. Oysa bedenine hayran olmalısın, yoksa fazlalıklarını nasıl atabilir ki? Hayran olman gereken şey bedeninin mükemmel bir organizma olmasıdır, çünkü senin tüm yıkıcı çabalarına rağmen seni sağlıklı bir biçimde taşımaya devam etmektedir.

Sevgi aşktır, bedenine âşık olmadan bir başka bedene nasıl âşık olabilirsin, ya da başkaları bedenine nasıl âşık olabilir ki? Aşk harekettir, bağımlılıktır, düşünceleri durdurur. Sevgi de muhabettir. Ne var ki kendinle, kendi bedeninle muhabbetin yoksa başkalarıyla muhabbet kurman güçtür. Bedenini sev ve onunla konuş, o zaman bedeninin ne hızla değiştiğini göreceksin.

“Sevmek bu kadar güzelse, kim bilir sevmeyi yaratan ne kadar güzeldir” (Şems-i Tebrizi)

Sevgi hareketli bir enerjidir, güçlü ilaçtır. Neyi seversen yaşamına onu çekersin. Kendini sevdikçe de güzelleşirsin. Sevginin olduğu yerde hastalık ve fazla kilolar olmaz çünkü sevgi çağırıcı, dinamik ve devinimi yüksek bir enerjidir.

Halk arasında sevginin mutluluk verdiği görüşü yaygındır. Sevgi

mutluluk vermez, mutluluğu şükran verir.

Bedenini sevdiğinde mutlaka değişecektir. Sevgi aynı zamanda şifa verme özeliğine de sahiptir, üretkendir, tedavi edicidir. Nasıl ki yaşama olan sevgin seni ayakta tutuyor, işine olan sevgin sana başarı getiriyorsa bedenine olan sevgin de seni bedeninle yakınlaştıracaktır.

Dikkat! Sakın kilolarını sevme, yoksa gitmezler.

Bakarsan Bağ Bakmazsan Dağ Olur

İlgisizlik enerjinin yok olmasına sebep olur. İlgi neredeyse orada bir enerji doğar, güçlenir ve gelişir. Bir şeye duyduğun ilgi yıkıcı ya da yapıcı olması fark etmeksizin her şartta büyüme, gelişme ve güçlendirme oluşturur ama yıkıcı ilgiler olumsuz yönde gelişirken, yapıcı ilgiler olumlu yönde gelişir.

Hayal olan ideal bedene ilgi gösterildiğinde, o hayal gerçekleşir. Gerçek olan kilolara ilgi gösterilmediğinde hayal olurlar.

Başarılı ve başarısız insanlar arasındaki en önemli fark, başarılı olanların ilgiyi kendilerine içsel konuşmalarla göstermeleridir. Başarısız insanlar, dışarıdan ilgi dilenir. Senin başkalarının ilgisine ihtiyacın yok, bunu kendi kendine verebilirsin. Sen dilenci değilsin. Var ve tam olduğunu, kendine dokunarak, içsel konuşmalarınla kendine onaylayabilirsin. İnsanların sana ilgi göstermeleri için çalışırsan, çok enerji harcar ve az sonuç alırsın. İnsanların seninle ilgilenmeleri için zaman harcayacağına, ilgiyi kendi yaşamına ve bedenine harcarsan daha büyük bir ilgi ortaya çıkartacaktır. Beni alkışlasınlar diye uğraşma, sen kendini alkışla.

Özünü sevmek ve bedenine olan ilgi, yaratılmış olma değerinin farkındalığı, sevgisi ve şükranlığıdır.

Bunları dinleyen insanlar sık sık anlattıklarımı egoizmle ilişkilendirirler. Bunun bencilikle hiçbir alakası yoktur, bunun adına daha çok özsever diyebiliriz. Bedenini güçlendiren kişi doğaya, çevresine ve insanlığa katkı sağlar. Barışa, sağlığa, huzura, zenginliğe, mutluluğa ancak bu yolla varabiliriz. Uçaklarda oksijen maskesinin önce yetişkinlere sonra çocuklarına takılması uyarısı yapılır çünkü yaşatmak için ilk önce yaşaman gerekir. Başkalarına yardım etmeden önce kendine yardım et, sonra

başkalarına yardım ediyor olacaksın. Başkaları mutlu olsun diye kendini mutsuz etme, o zaman çevrendekiler de mutlu olur ama başkalarına iyi görünmek, onları mutlu etmek için yaşarsan bedenini çökertirsin.

Bedenine önce sen ilgi göstereceksin ki başkaları da senin bedeninle ilgilensin.

Çağımızın en ağır hastaları ilgisiz ve yalnız insanlardır. Yaşlıların ilgisiz bırakılması erken ölmelerine sebep olur. Bu açıdan Türk toplum bilinci daha yapıcıdır. Çocuklarda da yakın bir durum söz konusudur. Eve bir misafir geldiğinde, büyükler kendi aralarında sohbet ettikleri için çocuklar daha çok şımarır, ilgi ister. Çocuğa bağırıldığında ya da tokat atıldığında çocuk kendisiyle ilgilenildiğini algılar. Tabii ki doğru olan çocuğa saygı ve ilgi göstermek olmalıdır!

Fazla kilolular da bedensel görüntüleriyle karşı cinsten ilgi göremedikleri için neşeli ve esprili olma, başkalarının problemlerini çözme eğilimlidirler. Bunlar elbette değerli davranışlardır, üstelik sağlık ve şifa verici özeliklere sahiptir ama beden bir sebeple kilo aldıktan sonra, ilgi görmek için bu davranışları sergilemeye başlar.

Değerli komedyenlerimizin çoğunluğu kiloludur. Cem Yılmaz, Ata Demirer, Şahan Gökbakar, Şafak Sezer, Levent Kırca, Zeki Alasya ve Metin Akpınar gibi. Onların ürettiği yapıcı enerjiler sayesinde gülebiliyor ve şifa bulabiliyoruz. Kahkaha umuttur, sağlıktır, tüm bedene yaşam sevinci verir. Bazı hekimler kanser hastalarına komedi filmleri tavsiye eder. Bir araştırma sonucunda fazla kilolu ve neşeli insanlarla, fazla kilolu ve ciddi insanların arasında uzun yaşama ve sağlık konusunda belirgin farklar olduğu belirlenmiştir. Kilo alındıktan sonra neşe ve espri algısının bahane olarak sık dile getirilmesi kilonun bedende tutunmasına etken olmaktadır. Bazıları da sürekli kiloyu kader gibi görmekten ya da sebebini hastalıklarda aramaktan ilgiyi canlı tutar, bu da sorunun devam etmesini sağlar.

İlgisizlik yıkıcı düşünce ve duygular üretir; yalnızlık, korku, geleceğe umutsuzluk, işe yaramadığını düşünmek gibi. Yıkıcı duyguların sebebi duygusal açlıktır. Bu ihtiyaç karşılanılmadığında kişi bu ihtiyaçları parayla satın alabileceği maddelere yöneltir. Bu duyguların giderilmemesi, yerine madde tüketimi artar, bu da bedende hastalık ya da fazla kilolara yol açar. Evliliğinde eşinden ilgi göremeyen ya da kilolu erkeklerin ihtiyaç duyduğu

ilgiyi para karşılığı cinsel ilişki kurarak gidermeye çalışması da buna bir örnektir. Eş, dost ve aile gibi manevi kaynaklardan gelecek olan besinlerle maddelerden gelen ilgiyi ayırt etmek gerekir. Her ikisi de zihni mutlu eder ve rahatlatır. İnsandan gelen ilgi, bedene şifa verirken, maddelerden gelen ilgi bedene hasar verir. Çözüm duygusal ihtiyaçların farkındalığında yatmaktadır. Düşünce molaları bu karışık duruma otomatik çözümler getirmektedir.

İnsanın hayatta var olmak ve yaşayabilmek için ilgiye ihtiyacı vardır. İlgisiz bırakılan enerji yok olur. İlgiyi zihnindeki ideal bedene resmine odakladığında, mevcut kiloların da ilgi göremez ve bir süre sonra zihnindeki resim gerçekleşir.

Öfke

Öfke sadece bir düşüncedir.

Öfke tepkisi, aldatılmışlık ve kandırılmışlık düşüncesinin uzantısıdır. Hedeflenen, beklenti içinde olunan bir düşüncenin rayından çıkmasıyla ortaya çıkar. Yanlışlığa ve haksızlığa karşı savaş verme isteği, saldır komutudur öfke. Hiddet, içerleme, kızma, tükenme, sinirlenme, şiddet, kin, rahatsızlık ve alınganlık öfke duygusunun türevleridir.

Sonuç yani üzüntü, kırgınlık, incinmişlik oluşmuşsa kişi düşünceleriyle meşgul olur. Bir süre sonra kendi kendine güçlendirdiği bu enerji kızgınlığa dönüşür. Yıkıcı düşünce ve duygulara tutunma ve yoğunlaşma zihin ve bedende öfke enerjisine dönüşür. Öfkenin kardiyovasküler hastalıklar ve yüksek kan basıncıyla bire bir ilişkisi vardır. Kalp krizleri öfkenin dışa vurumu, felç bastırılmış sonucudur.

Sık sık tekrarlanan yıkıcı duygular derinleşerek öfkeye dönüşür. Fiziksel, görsel ya da sözel bir şiddetin sonunda zihinlerimize öfkeyi kazır. Anlık ya da yılların sonucunda oluşan öfke, farklı düşüncelerin çatışması olabilir ya da farklı algı sorunlarından kaynaklanabilir.

Geçmişten gelen, zihninde taşıdığın öfkelerin sana kilo aldıran ve kilolarının devam etmesini sağlayan duygu grubudur. Çocukluğundan bugüne kadar birçok farklı deneyim yaşadın. Nefret ettiklerin oldu, farklı düşünerek seni üzen ve sinirlendirenler oldu. Belki de şiddete maruz kaldın,

tecavüze ya da tacize uğradın. İçinde kin ve nefret duygularını şiddetli bir biçimde taşımaya devam edersen kilonun bedeninde tutunmasını desteklersin. Sana kötü şeyler yaşatan duygulardan arınmadığın sürece kilo versen de bir süre sonra tekrar alman kaçınılmaz olacaktır.

Hayata, bedenine, ebeveynlerine ya da ilişkilerine karşı öfkeli olabilirsin. Öfken dinmeyip halen zihninde taşıyorsan her seferinde sana fazla kilo olarak geri dönecek, öfkene sebebiyet verenler değil, sen kaybedeceksin. Üstelik seni öfkelendiren kişi bunu yaptığını bile unutmuşken, sen aynı duyguları yaşamaya devam ediyorsun. Öfkenin panzehiri sevginin ve şükretmenin güçlendirilmesidir.

Öfkesini bastıran insan her zaman çok yer. Öfkeli insan daha fazla sigara içer daha fazla alkol tüketir ya da uyuşturucu kullanır.

Üzüntü

Üzüntü sadece bir düşüncedir.

Kayıplara karşı verilen tepki, olayların beklentilerinin dışında gelişmesi ve ilgisizliğin ortaya çıkardığı düşüncelerin duygusal uzantısıdır. Diğer insanlara, yaralandım ve bana yardımcı ve destek ol sinyali verir. Acı, keder, neşesizlik, melankoli, yalnızlık, can sıkıntısı, umutsuzluk, depresyon üzüntü duygu grubunun içersinde yer alır. Üzüntünün doğurduğu durumlar iştahsızlık, uykusuzluk, odaklanamama, vücutta bitkinlik, yorgunluk, dikkat eksikliği gibi sıralanabilir. Uzun süreli üzüntü durumu, dağınık düşüncenin devamlılığını sağlar, zayıflamak istendiğinde kişinin motivasyonunu engeller. Zayıflamak motive olmakla mümkündür. Dağınık düşünce, kişinin bedene olan ilgisini azaltarak kilo aldırır.

Korku

Korku sadece bir düşüncedir!

Korku yaşamın devamına karşı tehlike sinyali veren düşüncelerin uzantısıdır. Olumsuz durumları önlemek için şimdi harekete geç, sinyalidir. Korku ve türevleri, canlıları olası tehlikelere karşı uyarır ve onları uyanık tutar. Böylece canlılar tehlikeden korunmak ve yaşama devam edebilmek

için gerekli önlemleri alma çabasına girişir. Korku duygusunu üç başlıkta toplayabiliriz: Varoluş için duyulan korku, sosyal korku ve başarı korkusu. Korkular zihni uzun süre meşgul ettiğinde bedensel ve ruhsal zararlar vermeye başlar. Kaygı, tasa, huzursuzluk, çekinme, ürkme, dehşet, kuruntu, şüphe, hayret, fobi, panik korkunun uzantılarıdır.

Korku, dikkat! Tehlike var anlamındadır. Kendini korumalısın, kaçmalısın ya da savaşmalısın.

Her duygu gibi, korku da kişinin kendi düşünce biçiminden kaynaklanır, bildiği resimlere yüklediği niyetin ortaya çıkarttığı bir durumdur. Her kişinin düşünce ve niyeti farklı olduğu için korku da kişiden kişiye farklılık gösterir. Korkunun şiddeti bedende oluşacak enerji tıkanıklarını besler. Korku hayattan zevk alma potansiyelini azaltır. Gelecek korkusu stok bilincine ve hareketlerin kısıtlanmasına sebep olarak fazla kiloları oluşturur. Düşüncenin sürekli kaygı düzeyinde devam etmesi, huzursuzluk durumu kararsızlığa, yıkıcı düşüncelerin zihni sürekli meşgul etmesine sebep verir, şüphe eksikleri görme eğilimini besler. Böylece zihindeki dağınık düşünceler üretilir ve beden formu bozulmaya başlar.

Korku uzun bir süre zihinde var edildiğinde anksiyete durumu ve düşünce dağınıklığına sebebiyet verir. Korku devam ettirildiği sürece bedendeki doğal enerji akışında tıkanmaya neden olur, hücrelere zarar verir.

Zevk

Zevk sadece bir düşüncedir!

Mutluluk, gülebilirsin, neşelenebilirsin anlamına gelir; neşe ve coşku üretelim, çoğalalım, birlikte olalım mesajı içerir. Mutluluk, coşku, rahatlama, tatmin, haz, sevinç, eğlenme, gurur, heyecan, hoşnutluk zevkin uzantılarıdır. Bunlar şifa verirken hastalık ta üreten duygu grubudur. Zevk duygusunda niyet ve denge önemlidir. Bu da kişiden kişiye değişir. Bazılarının natürel dengesini bozarken, bazılarınınkini de dengeler. Bu duygular bedenin ihtiyacı kadar yaşandığında natürel denge oluşurken, zihinde gereğinden fazla tutunması ve odaklanma zarar verici boyutlara ulaşabilir. Sınırları belirgin ama kişiye, zamana, duruma ve düşünceye göre farklı etkiler bırakan bu duygular niyet ve algınla paralellik gösterir.

Hazzetmek birinden ya da bir durumdan hoşlanmak, zevk almak, doyum aramak olarak bilinir. Zihin hazzı sürdürülmesi istenilen ılımlı ve doygunluk veren coşku olarak algılar. Cinsellikte, yemekte ve içecekte, sigara ve alkolde haz bulduğumuzu söyler dururuz ama bunlardan haz almadığını söyleyen insanlar da az değildir. Hazzetmek deneyim sürecinde değişkenlik kazanır ve bazı aşamalardan sonra değişime uğrar.

Haz almak yapıcı bir düşüncenin uzantısıdır. Hazzetmek madde bağımlılığı demek değildir, madde bağımlılığın bir sonraki aşamasıdır. Natürel dengenin bozulmasına sebep olan madde bağımlılığının hazla ilişkisi yoktur. Haz deneyiminin aşırı tekrarlanması, duruma ya da maddeye tutunma ve bağımlılık yaratır.

Kabullenmek seni seviyorum, sen bizden birisin demektir. Hazzetmek kabullenmek, hazzetmemek kabullenmemekle ortaya çıkar.

Şaşkınlık

Şaşkınlık sadece bir düşüncedir.

Şaşkınlık dikkat edin, demektir. İnsanların ilgisinin umulmadık ve önemli bir şeye yönelmesidir. Merak, keşfetmeye ve öğrenmeye teşvik etme düşüncesinin duygusal uzantısıdır. Merak etmek bedeni zayıflatır. Zihin merak ettiğinde, arayışa girerek bedeni harekete geçirir. Afallamak, şok olmak, hayret etmek ve merak şaşkınlığın uzantısıdır ve zihinde yeni sinapsların oluşmasını, zihnin renklenmesini sağlar. Zihin gibi beden de monotonluktan uzaklaşır.

Zihin görmediği, sahip olmadığı ve elde edemediği birtakım madde, obje ve nesnelere sahip olmak ister, bunun için bir amaç belirler ve amaca ulaşmak adına odağını amaca yöneltir. Odak günlük ihtiyaçları karşılamaktan ziyade amaca odaklandığı için, zihinde beslenmeye ilgi kesilir. Bu da kilo kaybı demektir. Bu esnada beslenme, beden ve harekete olan inançlar değiştirilmişse beden bir daha kilo almaz.

Çocuklar ve gençler yaşamda birçok şeyi ilk kez gördükleri için her yeni görülen resim, düşünce ve olaya karşı şaşkın ve meraklı olurlar. Merakları onların bedensel olarak hareketli olmalarını sağlar. Merakları sadece zihinsel aktiviteler üzerine internet ve televizyon, bilgisayar oyunu gibi o

merakın zayıflamaya etkisi olmaz. Sokakta oynayan çocukla evde oynayan çocuğun gelişmesinde oluşan farklılık da buna bir örnektir.

Zihinsel şaşkınlığın, bedensel uzantısı yoksa kilo vermeye etkisi olamaz. Zihinsel şaşkınlık karşısında bedensel davranışlar gelişiyorsa mutlaka kilo verilir. Sporu merak ediyor ama seyirci kalıyorsan bu sana kilo verdirmez

İğrenme

İğrenme sadece bir düşüncedir!

İğrenme bir şeyi kabul edemeyeceğini belli etmek demektir. Tiksinme, aşağılama, hor görme, küçümseme, itici bulma, hoşlanmama, nefret iğrenmenin uzantılarıdır. Bedenden iğrenmek, formunun bozulmasına yol açar. Kilo alındıktan sonra iğrenme devam ederse mevcut kilolar bedeni terk etmeye direnir. Bundan kurtulmanın yolu onu niyetten özgürleştirmektir.

Maydanozdan iğrenen, sigara kokusundan tiksinen, hamamböceğini itici bulan, aldatılmış birinden nefret eden kişiler vardır. Bu kişiler geçmişte yaşadıkları deneyimlere o enerjilerin resimlerine algıladıkları niyeti yükleyerek bir ömür boyu bunların getirdiği sonuçlarla yaşamaktadır. Resme karşı niyetini değiştirdiğinde sonuçlar da değişir; yenilmeyen maydanoz yenir, sigara dumanı, hamamböceği ya da seni aldatmış olan kişinin varlığı rahatsızlık vermez olur. Yani zihinde taşınan her şey bedende de taşınır.

Sahip olunmayan enerjilere yakınlaşmama gücü devreye girer, sahip olunduktan sonra da iğrenme ortaya çıkarsa gönderme gücünü zayıflatır.

Nefret çok güçlü bir enerjidir, kendine yöneltirsen bedenine zarar verirsin. Nefret yaşamdan zevk almamızı, insanların güzel yanlarını görmemizi engeller. İçimizdeki nefret bir süre sonra şüphe, depresyon ve umutsuzluk sonucunda bedene zarar verir. Nefret dolu bir yaşam, mutsuz bir yaşamdır. Nefret duyduğun kişinin ölü ya da diri olması ondan nefret etmeni engellemez. İçinde kin ve nefret taşıyorsan, bundan kurtulman gerekir. Her türlü iğrenme duygusu karşı enerjinin yaşamına girmesine engeldir fakat bu takıntı ve korku boyutundaysa bir süre sonra o senin yaşamına girecektir.

Aşırı zayıf olan kişiler, ideal bedendeki kişilere hayranlık duyar, fazla kilolu olanları itici bulur ya da onlardan nefret eder. İdeal bedende yaşayanlar, aşırı zayıf kişilere acır, fazla kilosu olanları hor görür.

Fazla kilolu olanlarsa zayıf kişileri itici bulur yada ideal bedene sahip olanlara hayranlık duyar ve onları kıskanır.

Utanma

Utanma sadece bir düşüncedir.

Utanma inançlarımıza ya da hedeflerimize zıt davranışlar sergilediğimizde ortaya çıkan bir duygudur. Dikkat! Düşüncenle davranışların arasında bir çelişki, bir tutarsızlık var demektir. İnançla davranış arasında çatışma başlar. Aslında bu bir armağandır, sorunun hakkında farkındalık kazandırarak seni harekete geçiren bir sinyaldir. Küçük düşme, suçluluk, mahcubiyet, üzüntü, hayal kırıklığı, pişmanlık utanmanın uzantılarıdır.

Yemek yemediğin takdirde zayıfladığını düşünüyorsan, yemekten sonra pişmanlık ve mahcubiyet yaşarsın. Yediğin miktar çok bile olsa, bunun ideal bir miktar olduğunu düşünürsen pişmanlık duygusunu yenersin. Aksi takdirde her yemeğin arkasından yaşadığın pişmanlık sana kilo olarak geri döner.

Hedeflerini zihninde belirleyip yapamadığında da pişmanlık duygusu hep var olacaktır. Beklentilerin oluşmayınca hayal kırıklığı ve pişmanlık ortaya çıkar. Verdiğin sözleri yerine getiremediğinde suçluluk, üzülme, küçük düşme ve utanma ortaya çıkar. Bunu başarısızlık olarak bilinçaltına kodlarsan, bir dahaki sefere hareketini kısıtlar.

Şimdiye dek zayıflamak için birçok yol denemiş, beklediğin sonucu alamadığında yaşadığın utanma duygusu bir sonraki denemeye karşı inancını kırmış olabilir. Diyetlerin işe yaramamasının en önemli etkenlerinden bir tanesi de budur.

Pişmanlık ve utanma duygusu zihinde başlar ama aynı zamanda bedene de hasar verir, örneğin ciltte problemlere neden olur. Ya da davranışlarla inançlar arasında çatışma başlatır. Bu kişilik çatışmasının bedendeki uzantısıdır. Çatışmanın derinliği, şiddeti ve süresi bir süre sonra kanser olarak ortaya çıkabilmektedir. Pişmanlık ve geçmişi unutma duygusu Alzheimer hastalığının da tetikleyicisidir.

Duyguları Kiloyla İlişkilendirmek Çocuğun Yetişme Döneminde Yapılan Hatalar

- Bebeğin ihtiyaçlarını emzikle susturmak. (Yetişkin olunca duygusal ihtiyaçları karşılanmadığında sigara, çerez, kraker, alkol, uyuşturucu kullanmasına sebep verebilir.)
- Çocuk ağladığında çikolata vermek. (Mutsuz olduğunda duygusal açlığını çikolata ile bastırmasına sebep olur.)
- Çocuk başarılı olunca çikolata ile ödüllendirmek. (Yetişkinlikte mutlu ortamlarda tatlı yemeğe yönelir.)
- Seni sevdiğim için yapıyorum. (Sevginin yaptırım olduğunu ve karşılıklı olmasını öğrenir, Yetişkinliğinde eşine sevgisini yedirerek gösterir, iyi yemekler yapar.)
- Dayak, kin ve tartışma ortamında çocuk yetiştirmek. (Çocuk kavgacı olur, kendinden ve cevreden nefret eder, bedene olan sevgisizliği şekil bozukluklarına sebep olur.)
- Kilolarıyla alay edildiğinde utanç duygusuyla yetişir. (Utangaçlık, başarısız ve pasif olmasına sebep olur ve öz saygısını yitirir. Hedeflere ulaşmakta zorluk çeker.)
- Hoşgörüsüz ortamlar. (Sabırsız olur, odak problemi yaşar, kilo verme sürecinde güçlük çeker. Beş on kilo verdikten sonra pes eder.)
- İlgi ve destek eksikliği. (Kendine güven duymayarak, kim ne söylerse dediğini yapma eylemindedir. Bu da sık sık kilo aldırır ve zaman zamanda kilo verdirir.)
- Beğenilmemiş ve önemsenmemiş çocuk. (Takdir etmeyi bilemez, şükredemez eksik ve yıkıcı görme eylemindedir. Bedende eksik ve enerjilerin tıkanmasını, çoğalmasını güçlendirir.)
- Saygı gösterilmemişse (Adil olmayı bilemez, bedende stoklama eğilimi içersine girer.
- Güvensiz bir ortamda büyümüş ise. (Fiziksel hareketsiz olma eylemindedir.)
- Kabul ve onay görmemek. (Kendini ve bedenini sevmez,

bedene değer ve ilgi göstermez.)

- Kıyaslama. (Yetersizlik duygusu güçlenir. Ben yetersizim! Yetersizlik duygusu mutsuzluk duygusunu çağırır. Mutluluğu satın alabileceği besinlere yönelir.)
- Duygularını açığa vurduğunda güçsüz olduğu mesajı vermek. (Yetişkinlikte güçlü görünmek için duygularının yerine yiyerek güçlenmeyi seçer.)
- Yanlış bir şey yapıldığında bedensel ceza vermek. (Yanlış yaptığında bedeni cezalandırma uzantısını devam ettirir. Yemekten sonra pişmanlık duymayı ilişkilendirir.)
- Sevgi ve sevgisizlik duygusu. (Anne = beslenme = sevgi, sevgisiz ya da sevgi her ikisi de beslenmeye taraf ve bağımlılık yapar.)
- Can sıkıntısı. (Zihin boşluğu sevmez, meşgul olma adına çeneyi meşgul ederek beslenmeye yönel inilir.)
- Eksik yaşanılan cinselliğin tadı. (Bu eksikliği tatlılardan çıkartmaya yönelir.)
- İçerideki nefret ve kızgınlık. (Hareket ile boşaltılmadığı sürece beslenme ile bastırılır.)
- Endişe ve stres. (Dağınık düşünce, yıkıcı duyguları ortaya çıkartarak bedende şekil bozukluğunu oluşturur.)
- Annelik duygusu. (Odağın ve ilginin çocuğa yönelmesi. Annenin düşüncelerinde vermek, korumak ve bakmak olması, annenin kendine ve bedenine olan ilgisini azaltır.)
- Çocuklukta korkularla alay etmek. (Zihinde korkunun büyümesine ve bedensel hareketsizliğe sebebiyet verir.)

Ben Deniz Egece, sana iki şükran ve bir sevgi sunuyorum.

9. BÖLÜM



4D - DAVRANIŞLAR

Davranışlar düşüncelerin uzantısıdır.

Bedendeki her hareket bir düşüncenin uzantısı ve sonucudur. Sakarsan zihninde karışıklık var demektir. Bedende bir hastalığın varsa, düşüncende bir yanlışlık var demektir.

Gözünde bir sorun varsa, kendi yaşamında gördüklerinden hoşlanmadığın düşüncesi vardır. Ayak problemi gelecekte ve bugünde ilerleyememe, boğaz ağrısı kendini ifade edememe, diş problemleri uzun süreli kararsızlık, horlama eski düşüncelere bağımlılık, kalp problemi neşe ve şükran yoksunluğu, tiroid, özgüven eksikliği ve sıranın mutlaka sana geleceği düşüncesinin işaretidir. Aynı şekilde tırnaklardaki sorun, kendine güven eksikliğinden ortaya çıkar. Kişisel memnuniyetsizlik yüzde sivilcelerle sirayet eder, sırt sorunları sosyal olarak değer görme çabası ve geçmişin yükünü zihinde taşımaktan kaynaklanır. Yaşamı olduğu gibi kucaklayamamak kollarda rahatsızlıklarla ortaya çıkabilir. En küçük hücreden en büyük organa kadar düşüce ve duygular bedende %100 etki eder.

Düşünce ve duygular yapıcı yöndeyse hayat ve enerji verir, yıkıcı yöndeyse hayat alır ve yok edici olurlar. Her davranışın yaşamında bir sonuç doğuruyor. Sana saygı göstermiyorlar mı? Sana güvenmiyorlar mı? Seni dikkate almıyorlar mı? Seni sevmiyorlar mı? Seninle ilgilenmiyorlar mı? O zaman davranışlarına bir bak. Davranışların düşüncelerinin uzantısıdır; düşüncelerini de bilincinde var olan verilerinden üretirsin. Sen kendine değer vermiyor ve saygı duymuyorsan, kendini sevmiyor, kendinle ilgilenmiyorsan, kendine güvenmiyorsan neden bu değerleri sana başkaları versin ki? Eğer sende bu değerler eksikse manyetik alanında farklı

titreşimler var ve sen onların sonuçlarını yaşıyorsun demektir. Unutma, yaşamında hak ettiğini düşündüğün davranışların karşılığını alıyorsun.

Davranışlar

Her davranış bir titreşimdir, evrendeki tüm canlılar titreşim içersindedir. Davranış yani eylem halinde var olurlar. Davranışlar bulaşıcıdır. Bedende oluşan mikro ya da makro hareketliliği, davranış olarak nitelendiririz. Davranışlar sonuçları oluşturan, etkileyen en güçlü enerjilerdir. Davranışlar, 4D grubunda duygudan sonra durumdan hemen önce gelen hareketli eylemlerdir. Gözümüzle gördüğümüz davranışlardan daha fazlasını beden, gözle görülmeyen mikro boyutlarda gerçekleştirir.

Davranışların bilincini kodlamadaki etki oranı %60'la ilk sırada yer alır. Her düşünce fiziksel etki yaratır. Düşünce komutunun bedendeki son noktaya varışı altı saniyelik zaman alır. Her düşünce bir fiziksel etki yaratır, yine de her düşünce, davranışa dönüşmeyebilir. Ama her davranış bir düşüncenin uzantısıdır.

Tekrar edilen davranışlarla bilinçte kayıt oluşturarak büyük sonuçlar elde edersin. Denize ilk kez girdiğinde yüzmeye başlayamazsın, sana yüzmeyi öğreten düşünce ve tekrar edilen davranışlardır. Sadece düşünerek de yüzemezsin ama yanlış düşünerek de yanlış davranır ve boğulursun. Tekrar edilen doğru davranışlar seni doğru sonuçlara götürür. Aynaya bak, bedenini beğeniyorsan doğru davranışlar gerçekleştiriyorsun demektir, ama beğenmiyorsan yapman gereken davranışlarını değiştirmektir. Unutma ki düşünce ve davranış sibernetiktir, birbirini etkiler.

Düşüncenin Gücü mü Davranışın Gücü mü?

Pozitif sonuca giden yol çok düşünmekten mi yoksa çok çalışmaktan mı geçiyor? Toplum bilincinde pozitif düşünürsen Polliana, çok çalışırsan Sabancı olursun diye bir algı vardır.

Her düşünce bir davranışa dönüşmez, ama her davranış bir düşüncenin uzantısıdır. Her davranış da yeni bir durum oluşturur. Yapıcı davranışlar yapıcı, yıkıcı davranışlarsa yıkıcı durumları oluşturur.

İş adamı Mehmet Emin Karamehmet'le inşaat işçisi olan Ali Bey arasında bedensel kapasite ve potansiyel olarak hiçbir fark yoktur; aldıkları nefes aynıdır. İkisinin de iki gözü, bir burnu iki kulağı vardır. İkisinin de beyin ağırlıkları ortalama 1400 gramdır, %99 oranında aynı biyolojik özeliklere sahiplerdir. Ama bir de sonuçlarına bakalım. Mehmet Emin Karamehmet, Türkiye'nin en zengin adamı seçildi, Ali Bey'se o gün çalışmazsa akşam evine yemek alacak parası olmayacaktır. İkisi de çalışıp bedensel davranışta bulundukları halde sonuçları neden farklı?

1984 doğumlu Mark Zuckerberg Eylül 2006'da Facebook'u kurdu, hesaplamayın ben sana söyleyeyim yirmi iki yaşındaydı ve yirmi altı yaşında dünyanın en genç zengini oldu. Birçok dünya zengininin kırk senede yapamadığını dört senede yaptı. Çok mu çalıştı? Bu insanların farkını yaratan faktör çok çalışmak mı, biyolojik farklılıkları mı, şans ya da kader mi zekâ mı, eğitim mi yoksa kaba kuvvet mi? Hayır, cevap: Düşüncelerindeki fark, inançlarındaki fark ve inandıklarına odaklanmak!

Fazla kilolu ve ideal bedende olan postacılar üzerinde yaptığım araştırma ve anketlerde şu ortak özeliği fark ettim: Bazıları yirmi senedir meslekte olduklarını söyledi. Günlük ortalama 10-15 kilometre yürüdükleri halde, kilolu olanlar vardı çünkü kilolu postacılar yürümenin insanı zayıflatmadığına inanıyordu. İdeal bedendeki postacıların da %80'e yakını yürüdükleri için kilonun vücutlarında durmadığını, bunların bir kısmı bedenlerinin genetik miras olduğunu düşünüyordu. Bazı insanlarda sadece yürüyüş ya da bisiklete binme aktiviteleriyle zayıfladığını duymuşsundur. Her bedensel aktivasyonun bir kalori karşılığı vardır. Fakat harekete yüklenen anlam inanca dönüşürse daha güçlü bir etki bırakmaktadır.

Yoga esnasında asana hareketleri eğitimi alırken, yoğun dersler işlerdik. İlk zamanlarda bana çok yorucu gelirdi. Sürekli enerjimin tükendiğinden, yorulduğumdan yakınırdım. Bir gün hocam yanıma yaklaştı ve bana hareketleri yaparken ne düşündüğümü sordu. Ben de hareketlerin enerjimi tükettiğini ve yorgun düştüğümü söyledim. Gülümseyerek sakince bana asana duruşlarının enerji arttırmak için yapıldığını anlattı. Gerilme hareketleri bedendeki enerji akışının sağlanması içindir. Çalıştırmadığımız organların çalışmasını sağlayarak enerji kapasitemizi arttırırız. Bu egzersizlerin enerji tüketimi değil, aksine enerji üretimi için yapıldığını izah

etti. O güne kadar böyle düşünmüyordum, yıllarca zayıflamak için spor yaptım, spordan sonra yorulur, üstelik enerji almak için beslenirdim. Bazen verdiğimden daha fazlasını alırdım. Hocamın güleryüzlü ve sabırlı anlatımına koşulsuz inandım ve birkaç gün sonra tüm ömür boyu nefret ettiğim hareketlerin keyfini çıkarmaya başladım. Gerçekten de bundan sonra enerjim arttı. O zamanlar benim için sihir gibiydi. Daha dün oflaya puflaya hedefe varmak için işkence çeken ben, ertesi gün enerji dolu mutlu ve egzersizi seven bir insan olmuştum. Yaptığım tek şey farklı inancımı değiştirmekti.

Her hareketime olmasını istediğim niyeti yüklüyorum. Bedenim niyetimi takip ediyor.

Davranışın Tekrarlanması

Her davranış mutlaka bir durum oluşturur. O davranışı bir kere de bin kere de yapsan, her seferinde bir durum ortaya çıkar. Davranışın durumdaki etkisi, şiddeti ve büyüklüğü, davranışın tekrarıyla doğru orantılıdır.

Damlaya damla ya göl olur, damlamaya devam ederse deniz olur, farkındalık yoksa okyanus olur.

Orman yangınını söndürmek dökeceğin bir kova suyla başlar. Yüz kilometrelik yol, attığın her adımla kısalır. Su yangını fiziksel olarak söndürür, ama yangının büyüklüğü yapılacak doğru davranış tekrarı gibi kıstaslar bir arada düşünüldüğünde önüne geçilebilir. Doğru düşünce davranışa dönüşürse doğru, yanlış düşünce yanlış, geçici düşünce ise geçici sonuçlar doğurur.

Fazla kilolarından kurtulmak için yeni düşüncelerini zamanla davranışa dönüştürmen gerekir. Yeni düşüncelerinin istemdışı davranışlara dönüşmesi, onların bilincine kodlandığı anlamına gelir. Davranışların değiştiğinde, alışkanlıkların da değişir. Bir daha asla kilo almazsın, çünkü davranışların inancının uzantısıdır.

Bir tiyatro onu sergilenmeden önce yüzlerce prova yapılır. Oyuncular senaryodaki düşünceleri bedensel davranışlarla sonuca yansıtırlar. Yeni düşüncelerin gerçekmiş gibi algılanması adına yüzlerce prova yapılır. Oyuncuların düşüncesiyle davranışı arasında kopukluk olduğunda rolün

hakkını veremezler. Yapılan tekrarların sonucunda oyuncu rolüyle uyumlu davranışlar sergiler. Zihinde yeni sinapsların oluşması ve bunların komut olarak bedene gönderilmesi zaman alır. Oyuncu rolüne inanıp kabullendiğinde gerçeğe yakın bir oyunculuk ortaya çıkar. Düşüncenin davranışa dönüşmesi için çok tekrara ve zamana ihtiyaç vardır.

Tekrar edilen düşünce davranışa ve her davranış sonuca dönüşür. Tekrar edilen davranışlar miktarsal sonuçları oluşturur.

Davranış ve İmajinasyon

Somut dünyadaki davranışların değişmesiyle soyut olan zihindeki davranışların değişmesi aynı şeydir. Eğer zihinde davranış resimleri değişmediyse günlük hayatta da davranışlarda aksaklık olacaktır. Davranışlar hem soyut hem de somut dünyayla paralellik gösterir. Bunun zihinsel egzersizine de imajinasyon (canlandırma) denir.

Zihinde yapılan davranışın, zihinde yapılmasıyla gerçek hayatta yapılması arasındaki fark anlaşılmamaktadır. Bazı sporcular beden hareketlerinde aksaklık yaşadığında zihinlerinde imajinasyon egzersizleri yapar. Pek çok dünya rekorunun altında bu mesele yatar. Somut bedensel davranışlar ya da zihinde yapılan imajinasyon canlandırmaları, beyinde nöronlar arası sinaps oluşumunu eşit ve yakın oranda gerçekleştirmektedir.

Bazı hekimler hastalarına imajinasyon teknikleri uygulayarak, davranışlarının düzenlenmesinde sonuç alırlar. Trafik kazalarından mucize eseri kurtulmuş, hekimler tarafından yürüme şansı olmadığı kesinleşmiş insanların yürüyerek hastaneden çıktığını çok kez duymuşsundur. Bunu başaran insanların ortak söylemlerinde, zihinlerinde bilerek ya da bilmeyerek yaptıkları imajinasyon çalışmaları yatmaktadır.

Eski bir NASA araştırmacısı olan ve California’daki Berkeley’de Uygulamalı Bilimler Enstitüsü Başkanı Dr. Charles A. Garfield’in yaptığı araştırmada, dünya sıralamasına girmiş bir atletizm takımını dört gruba ayırmıştır. İlk grup, süresinin %100’ünü eğitimle değerlendiriyor. İkinci grup bu sürenin %75’ini eğitimle değerlendiriyor ve geri kalan %25 ise zihinlerinde elde etmeyi umdukları başarının imajinasyonunu yapıyor. Üçüncü grup sürenin %50’sini eğitime, diğer %50’sini ise imajinasyona

ayırıyor. Dördüncü grup sürenin %25'ini eğitime, %75'ini ise imajinasyon ayırıyor. New York, Lake Placid'deki, 1980 Kış Olimpiyatları'nda yapılan uygulamada en büyük başarıyı dördüncü grup gösteriyor ve bunu sırasıyla üçüncü, ikinci ve birinci gruplar izliyor. İmajinasyon konusunu görsel kodlama ve düşünce molası bölümünde teknik ve metotlarla daha geniş anlatacağım.

İmajinasyonla alışkanlıklarını ve davranışlarını değiştirebilirsin. Kilolarından kurtulabilir ve hastalıklarını tedavi edebilirsin, başarılarını arttırabilir ve imkânsızlıkları gerçeğe dönüştürebilirsin.

Konuşmak

Konuşmak, bilinci kodlayan en güçlü davranışımızdır. Kelimelerin gücünü sanırım duymuşsundur. Evet, kelimelerin kendilerine özgü güçleri vardır. Algı burada devreye girerek kelimenin anlamını değiştirir. Aynı kelime farklı insanlarda farklı sonuçlar doğurabilir. Kelime haznemizin zenginliği duygu durumumuzu da zenginleştirir. Basit ve sade konuşmaları bilinçaltı daha çabuk algılar. Konuşmayı iki hazneden üretiriz: Bilinç üstümüzdeki düşüncelerden ve bilinçaltındaki duygu ve inançlarımızdan.

Kelimelerimiz düşünce, duygu ve inançların uzantısıdır. Hızlı ama kesin, net konuşmalar, sorulan sorulara verilen ani cevaplar, otomatik istemdışı konuşmalar, inanç haznesinden beslenir. Bir anda öfkelendiğinde ve ritmin yükseldiğinde ağzından dökülenler bilinçaltından beslenir. Soru sorduğunda karşı taraftan aldığın ilk yanıt o inancın uzantısıdır. Katı, sabit ve değişmeyen konuşmalar inançtan ortaya çıkan konuşmalardır. İnançtan gelen kelimler de yalan olmaz, sana göre yanlış olabilir ama samimi sözlerdir, kararlı ve tutarlı konuşmalardır.

Üzerine düşünülmüş, yavaş ve ağır akan konuşmalar, odaklandığımız ve mantık yürütmeye çalıştığımız konuşmalar düşüncelerimizin uzantısıdır. Düşünce uzantısından gelen kelimlerde de yalan, yanlış, yapmacıklık, tutarsızlık, samimiyetsizlik ve kararsızlık görebiliriz. Fakat bu, düşünce molasında inanç farkındalığını ortaya çıkartan teknikleri uygularken neyin düşünce neyin inanç olduğunu ayırabilmemizi sağlar. Çünkü kilo almanın ya da kilolu kalmamanın etkisi inançlarımızın davranışa dönüşmesinden

kaynaklanmaktadır.

Neyi, kiminle nasıl konuştuğuna dikkat et!

Kiloların hakkındaki şikâyetlerin kilolu biri olarak kalmana sebep olur. Her şikâyet bilinçaltına verilen bir komuttur. “Yağlı yiyecekler yemeyeceğim, kilo alıyorum” şikâyeti yağlı yiyeceklerin tüketimini artırır. Şikâyet ettiğin her şey yaşamında var olmayı sürdürecektir. Kilolarından sürekli şikâyet ediyorsan, sürekli kilolu kalmaya devam edersin çünkü her şikâyet bir kodlamadır, bilinçaltında o konunun tekrar tekrar güçlenmesi demektir. Neyi tekrar edersen, o senin hayatının gerçeği olur. Kilolardan kurtulmak için şikâyetlerini bırakıp var ve tam olmanın güzelliklerinden, yiyecek ve içeceklerin ideal bedeni oluşturan yönlerinden, hareket ve sporun faydalarından bahsetmelisin. Bir konu hakkında ister şikâyet et, ister faydalarından bahset, ikisi de gerçekleşecektir. Önemli olan temelde neden bahsettiğindir.

Tekrarlar inancın gücüyse, konuşmanın gücü de tekrarın gücüyle eşdeğerdir. Kendinle ya da bir başkasıyla konuşmak, bilinci kodlamak demektir. Konuşmalarına duygu katarsan bu davranışlarını daha da çok etkiler. Ses perdenin seviyesi davranışlarını bire bir etkiler.

Kelimeler ve cümleler davranışlarını etkiler. “Unutma” kelimesinde unutur, “Hatırla” kelimesinde hatırlarız. “Pastayı düşünme” cümlesiyle pastayı düşünürüz. “Pasta kilo aldırır, pasta kilo aldırmaz” demek pasta yememize, “Topu dışarı atma” cümlesi topu dışarı atmamıza, “Topu kaleye at” cümlesi topu kaleye atmamıza neden olur.

Örnek: Bir futbolcu, üç kez kaleciyle karşı karşıya kalmasına rağmen topu dışarıya atmıştır. Bir dahaki maçta aynı hatayı yapmak istememektedir. Bunun için beynini şöyle kodlamıştır: “Topu dışarı atmayacağım.” Bunu defalarca söyleyip maça çıktığında topu yine dışarı atmıştır.

Aklında olsun! Yıkıcı düşüncelerden kurtulmanın tek yolu yapıcı konuşmak, hastalıktan kurtulmanın yolu sağlığı konuşmaktır. Kilolardan kurtulmanın yolu ideal bedenden bahsetmektir. Geçmiş geçmişte kaldı, şimdi geleceğini değiştirmek için geçmişin yükünden kurtulmalısın. Olmasını istediğin vücut ölçülerinin resmini konuşup ideal bedenini oluşturabilirsin. Bahanelerini konuşursan bahanelerin gerçek olur. Neyi konuşursan, geleceğinde o olacaktır. Diyetten bahsettikçe bilinçaltında

yemeğe olan ilgini büyütürsün. Aynı şekilde yasaklardan bahsetmekle de yasakları güçlendirmiş olursun. Sık dile getirdiğin sözler senin gerçeklerin olacak. İçinden veya sesli bir şekilde neyi konuşursan, o gerçekleşecektir.

Konuşmanın frekansı düşünmekten daha güçlüdür! Sen konuştuklarından sorumlusun, karşı tarafın anladıklarından değil!

Dokunmak

Dokunmak, ben de varım demektir. Bir insana günde on dört defa dokunulduğunda sevildiğini algılar. Mutlu insanlar kendilerine dokunarak var ve tam olduklarını bilinçlerinde teyit ederlerken, mutsuz insan başkaları tarafından dokunulmayı bekler. Çocuklar dokunulmak ister, eğer anne baba ona sarılmaz ve dokunmazsa var olduğunu hissetmez. Çocuk ilgi çekmek için şımarıklık yapar, baba bir tokat vurur ve çocuk şımarıklığa son verir çünkü artık ilgi görmüş, var olduğunu anlamıştır.

İngiltere’de yapılan bir araştırmada, dokunmanın gücü kanıtladı. Artık insanlar elleriyle ağrıları dindirebiliyorlar. Reiki çalışmaları da buradan gelmektedir. Fakat buradaki en önemli soru şudur: Elinle şifa verdiğini iddia eden kişi mi şifacı, yoksa şifa vereceğine inanan hastanın şifacıya inanması ya da hasta dokunulduğunda kendisinin ihtiyaç olan var ve tamım, yaşıyorum algısının bilinçaltına giden sinyali mi şifayı sağlıyor?

İki kişi karşılaştığında selamlaşır ama hem selamlaşıp hem de tokalaştığında duygular daha güçlü olacaktır. Hem selamlaşıp, hem tokalaşıp hem de yanaklardan öpüldüğünde hissedilen duygu yoğunluğu daha da güçlü olacaktır. Bir de buna kucaklaşma eklendiğinde var ve tam olma sinyali çok etkili ve güçlü olur, ortamdaki enerji ve muhabbet daha da güçlenir.

Davranışlar Düşünceleri Etkiler

Bilinçli yapılacak bir davranış, düşünce ve duyguların değişmesine sebep olur. Her davranış düşünceyi değiştirir ama her düşünce davranışa dönüşmeyebilir! Bir tehlike anında korktuğun için mi kaçarsın, kaçtığın için mi korkarsın?

- Kısa ve hızlı olarak kesik kesik nefes al ve ver; bir süre sonra korku hissi ve ardından yıkıcı düşünceler gelecektir.
- Uzun soluklu sakin nefes al ve ver; bir süre sonra sakinleştiğini göreceksin.
- Bebeklerin anne karnında aldıkları pozisyonu yatağa uzanarak dene. Saflık, masumiyet yalnızlık ve huzur dolu düşünceler gelmeye başlayacaktır.
- Boynun hafifçe göğüskafesinin içine doğru çökecek biçimde öne doğru eğil. Kollarını serbest bırak. Bir süre sonra yıkıcı düşünceler ardı ardına gelmeye başlayacak
- Ayakta dimdik dur, boyun ve omzunu dikleştir, güven hissi tadacaksın.
- Asker gibi sert adımlarla ya da yaşlı bir insan gibi yürü düşüncelerin değişecektir.
- Aynanın karşısında gül, kahkaha at, komik davranışlarda bulun, düşünceler değişecektir.
- Göğüskafesine vur, kendini güçlü hissedeceksin.
- Sessizce oturup bedeni gevşettiğinde bir süre sonra uyursun.
- Kaslarında gerginlik ya da sıkışma olduğunda can sıkıntısı oluşur, bedendeki sıkışmış kasa masaj uygulayarak sıkıp bırakırsan can sıkıntısı geçer.
- İhtiyacın olmasa da tuvaletteki klozete otur, bir süre sonra tuvaletin gelir.
- Dans ettiğinde neşeli olurken, çift olarak dans ettiğinde romantik olursun.

Hayvanlar arasında da davranışlar aynı etkiyi üretir. Bir yırtıcı hayvanın karşısında, diğer hayvan dik durduğunda ve gözlerine baktığında diğer hayvanın davranışı farklı olacaktır. Hayvan kaçar ya da geride durursa, yırtıcı hayvan açlık ya da tehlike altında olduğunu hissedip ona saldırır.

Davranışlar Durumdaki Enerjilere Uyum Sağlar

Davranışlar, bulunduğu durumdaki kişi ve nesnelerin hareketlerinden davranış üretir. Karşındakinin davranışı bulaşıcıdır. Karşında ağlayan birisi varsa sen de ağlar, gülen birisi varsa sen de gülersin. Esneyen birinin karşısında esnersin. Çok yemek yiyen biri seni de yemeye teşvik eder.

Deprem ya da benzeri bir durumda hemen koşarak bulunduğun yerden kurtulmaya çalışırsın. Ortamdaki insanlar, eşyalar, dekorasyon ya da renkler, hareketler davranışını, uzantısı olarak da duygu ve düşüncelerini etkiler.

Bulunduğun ortama senden daha yaşlı ya da saygı duyduğun bir insan ya da mesleki olarak daha üst seviyede bir kişi girdiğinde hemen oturma şeklin ve davranışların değişir. Bulunduğun durumdaki kötü renkler içini karartabilir ve beden hareketlerini yavaşlatabilir. Daha açık tondaki renkler bedensel olarak canlı olmanı sağlar. Görsel beslenmek aynı mantıkla çalışır, girdiğin ortamda gördüğün besinlere yönelerek besin yapılarına göre davranış üretirsin.

Bulunduğun ortamdaki insanların davranışlarını modellersin. Örneğin karşı taraf hızlı yiyorsa sende hızlı yemeye başlarsın, çok yiyorsa sen de çok yersin, ya da sen onu davranışlarınla etkilersin. Seninle yemek yenmiyor, çok mıymıntı yiyorsun, seni gördükçe canım sıkılıyor gibi şikâyetlerde bulunmayın! Bu zayıflamak isterken, zayıf insanların davranışlarını eleştirmek olur.

Cenaze evindeki durumla düğün evindeki durum aynı olmadığı için, insanların da davranışları değişir, çünkü davranışlar bulaşıcıdır.

Neden Bir Türlü Harekete Geçmeyiz?

1. Yıkıcı geçmiş olayları özgürleştiremediğimiz için.
2. Bahane ve şikâyetlerimizi sık dile getirdiğimiz için.
3. Yıkıcı duyguları zihnimizde canlı tuttuğumuz için.
4. Yıkıcı inançlarımızdan özgürleşemediğimiz için.
5. Amacın olmaması ve gelecek umudumuzun olmadığı için.
6. Motivasyonumuzun düşük olması.
7. Sevdiklerimizin yıkıcı telkinlerine maruz kalmamız.
8. Zihnimiz monotonlaşmıştır.

9. Odak istikametimizin yanlış yönde olması.
10. Beden, beslenme ve hareketlerimizi yadsımak.

Kilolu İnsanların Davranışları

- Her yere otomobille giderler, yürümemek için bahane uydururlar.
- Yiyecek ve içecek gördüklerinde, odaklanırlar ve bedensel olarak yakınlaşırlar.
- Restoranda büyük porsiyonla ve çok çeşitle sipariş verirler.
- Facebook'da profil resimleri yerine manzara resimleri koyarlar.
- Fotoğraf çektirmeyi sevmezler, çektirmek zorunda kaldıklarında komik davranırlar.
- Alışverişte market ve kasap reyonlarına yönelirler.
- Televizyonun karşısında bir şeyler atıştırmayı severler.
- Cinsel ilişkilerde mutlaka ışığı kapatırlar.
- Dostluk ve arkadaşlıklara çok önem verirler.
- Sağlıklı bir yaşam için zayıflamak isterler.
- İlgi için fıkra anlatırlar, kahkahaları ile ortamı neşelendirirler.
- İmaj ve giyinişe önem vermezler, giyinmezler örtünürler.
- Oturdukları yerden getir götür diyerek komut verirler.
- Uyumayı çok severler, evcildirler.
- Bir orduyu doyuracak miktarda yemek yaparlar. Sofrada çeşit ve miktara önem verirler.
- Savaş çıkacakmış gibi stoklu alışveriş yaparlar.
- Aynaları sevmez, günlük yaşamlarında kullanmazlar.
- Çok yerler ve yedikten sonra şikâyet ederler. Gizli gizli yedikleri halde, az yediklerini anlatırlar.
- Normal öğünlerin haricinde, çerez, meyve ve tatlı yerler, onları yemek olarak saymazlar.
- Başkaları küsmesin ve kırılmasın diye yerler. Çöpe

gitmesin, günah olmasın diyerek yerler.

- Her türlü diyeti bilir ve sürekli diyet yaparlar. Odaklarında her zaman diyet vardır.
- Hangi yiyecek ve içeceklerin sağlıklı ya da zararlı olduğunu iyi bilirler.
- Bir yere yetişecekmiş gibi hızlı yerler.
- Gardıroplarında yıllar önce aldıkları kıyafetleri vardır.
- Kahvaltıdayken akşam yemeğinde ne pişireceklerini konuşurlar.
- Sofrada oturanların az yediklerini söyleyip daha fazla yemeleri için ısrar ederler.
- Sabah kalkar kalkmaz mutfağa yönelirler.
- Hangi şehirde, hangi restoranda, ne tür yiyecek meşhurdur, nereden alınır iyi bilirler.
- Sofraya herkesten önce oturur, en son kalkarlar. Tabaklarında hiç artık bırakmazlar.
- TV'de yemek programları, şifalı bitkiler, diyet programlarını seyrederler.
- Kötü haberler ve gıda reklamları dikkatlerini çeker.
- Kendileri için değil çevreleri için yaşarlar. Kendilerinden başka herkese zaman ayırırlar.
- Kişiliklerini ve mallarının tanıtımını yapmayı severler.
- Duyguları kontrol edemezler, çok duygusaldırlar.
- Yedikleri ve içtiklerini sevdiklerini söyleyip onlara yıkıcı ve yapıcı niyet yüklerler. Hızlı ve pratiktirler çok çabuk yemek yaparlar. Mevcut malzemeden uydurarak yemek yapabilirler.
- Hayır diyemezler, kalp kırmamak için herşeye evet derler.

İdeal Bedendekilerin Davranışları

- Sabah kalktıklarında aynanın karşısına geçerler.
- Kalkar kalkmaz kahvaltı yapmazlar.
- Yemek konusu olunca bahaneler sıralarlar.

- Alışverişte bakım, kozmetik ve kıyafet alımına yönlenirler.
- Uzun boylu görünmek adına topuklu ayakkabı giyerler.
- Sokakta emin ve dik yürürler, kimlerin baktığıyla ilgilenirler. Eğlence mekânlarını severler, sık sık giderler.
- Kendilerine her şeyi ve herkesi yakıştırmazlar.
- Yiyecek ve içeceklerde seçicidirler, her şeyi yiyip içmezler.
- Uyku önemsizdir, öncelikleri sokaktır.
- Evde pek kalmazlar, gezmeyi severler, hareket halindedirler.
- Spor, dans, hobi gibi birtakım uğraşları vardır.
- Pazardan az miktarda alışveriş yaparlar.
- Yiyecek ve içeceklerden korkmadan, pişmanlık duyma dan yerler.
- Çok renkli ve çeşitli beslenirler.
- Damak tadına ve sofranın estetiğine önem verirler.
- Sosyaldirler, yemek haricinde her şeye odaklanır ve ilgi gösterirler.
- Kilodan ve beslenmeden konuşmazlar.
- Yavaş ve az miktarda yerler.
- Bazen yemek yemeyi unuturlar.
- Ayna gördüklerinde mutlaka karşısına geçip kendilerine bakarlar.
- Bakım ürünleri ve kıyafetlerin nerede satıldığını iyi bilirler.
- Gezilecek ve görülecek yerleri iyi bilirler.
- Sofraya merasimle otururlar.
- Bugünkü işlerini bugün bitirirler, tez canlıdırlar.
- Mutlaka tabaklarında artık bırakırlar
- Restoranda küçük porsiyonlar sipariş verirler.
- Müzik çaldığında herkesin görebileceği yerde dans ederler.
- Hangi mağazada hangi kıyafetler var, iyi bilirler.
- Bedenlerinin tanıtımını yapmayı severler. Bedenlerine zaman ayırırlar.
- Sık sık dergilerden kendileri için model seçerler.
- Daha çok kendileri için yaşarlar.
- Cinsellik onlar için önemlidir. Seksi iç çamaşırları giyerler.
- Duygularını daha iyi kontrol ederler.
- Çok fazla televizyon seyretmezler.
- Pratik yemekleri tercih ederler, yemek yaparlarsa saatlerce uğraşırlar.
- Makyajsız ve bakımsız dışarı çıkmazlar.

- Az ama sık yerler.
- Meyve, tatlı ya da çerezi öğün olarak düşünürler.

Davranışlar Alışkanlıklardır

Farkındalık yoksa alışkanlıkların kölesi oluruz. Alışkanlıklarımızı değiştirmek istiyorsak sadece kendimize izin vermeliyiz. Davranışları kısıtlayamaz, yasaklayamaz ya da dünyamızdan yok edemeyiz. Eylemsizlik doğamıza ters bir durumdur. Davranış titremektir, evrende titremeyen bir enerji yoktur. Davranışları sonlandırmak istiyorsan, düşüncelerini de sonlandırman gerekir. Düşünemediğinde de ölmüş olursun, ölüler eylemsizdir. Yokmuş gibi davranamayız. Ama yıkıcı davranışların yerine yapıcı davranışları değiştirebiliriz.

Değişmek istiyorsan buna izin vermelisin, yeni alışkanlıklar yeni seni oluşturur. Yaşamda değişimin ve ilerlemenin sırrı yeni alışkanlıklardır. Bugüne kadar alışkanlıklarını değiştirerek ilerledin. Fazla kilolarla yaşamayı yeterince deneyimledin. Bedenindeki stoklarla ömür boyu yaşamanın anlamsız olduğu konusunda benimle hem fikir misin? Stoklarını taşımak sadece bir alışkanlıktır. Her alışkanlığı yaşamın her devresinde değiştirebilirsin. Pazartesi değil, hemen şimdi, şu an alışkanlıklarını değiştirmeye başlayabilirsin.

Aklında olsun! Bilinçaltı yeni alışkanlıklar ve davranışlar konusunda temkinlidir, bunları pek sevmez değişmek istemez ama bunu senin iyiliğin için yapar. Çünkü yıllar önce, sen ona alışkanlıklarının doğru ve faydalı olduğunu söylemiştin. O da buna inandı ve şu anda da seni korumaya çalışıyor! Bu değişim devresinde, düşünce molalarında bilinçaltınla konuşarak, ona yeni ve yapıcı alışkanlıklarının doğru ve faydalı olduğunu, doğru bir şey yaptığını anlatmalısın. Değişimin doğru ve güvenilir olduğunu, basit ve sade bir dille anlatmalısın.

Yapıcı alışkanlıklar da tıpkı yıkıcı alışkanlıklar gibi bağımlılık yapar. Yıkıcı alışkanlıkları bırakmanın en kolay ve doğru yöntemi, yerlerine yapıcı alışkanlıkları getirmekle mümkün olur. Aksi taktirde yıkıcı alışkanlıkların yerini boş bırakıp terk etmeye çalıştığında, başarılı olunmaz. Edinmek istediğin alışkanlığının düşüncesini, bilinçli şekilde inanç klasörüne

yerleştirmediğinde, zihin otomatik olarak bilinçsiz bir biçimde yeni bir alışkanlık yerleştirir. Düşünce akışında boşluk mümkün olmadığı için mutlaka doldurur. Düşünceler boşluğu sevmez, hiç düşünmeden bir dakika geçirebilir misin? Bu mümkün değildir. Davranışlarında bir boşluk oluşursa en kısa zamanda boş kalan yeri, eski alışkanlıklarınla doldurman yeniden kaçınılmaz hale gelecektir. Ayrıca beden bir yasağın konulduğunu fark ederek savunmaya geçer.

Evrendeki hiçbir enerjiyi yok edemezsin, yer değiştirebilirsin yada sana olan etkisini etkisiz hale getirebilirsin.

Hindistan'da insanlar yirmi otuz saniye düşünmeden durabilmek için senelerce meditasyon yapıyorlar, düşünmeden geçirebilecekleri süreye de aydınlanma olarak nitelendiririrler. Tekrarlanan her davranış bir tür alışkanlıktır. Bunun için de yapılması gerekenlerin başında düşünceyi değiştirmek gelir. Düşüncenin değişimi ortalama yirmi bir güne ihtiyaç duyarken, bir davranışın kalıcı hale gelme süresini ortalama kırk gün olarak değerlendirebiliriz.

Bağımlılıklarını ve fazla kiloyu oluşturan alışkanlıklarındır. Düşüncelerini değiştirdiğinde inançların da değişir, inançlarında tutarlı ve kalıcı davranışlar oluşur. Kalıcı kilo verebilmek alışkanlıkların değiştirilmesiyle gerçekleşir. Alışkanlıklar bilinçaltındadır ve her alışkanlık değişir. Araba, ev, partner, arkadaş, şehir, ülke, elbise değiştirebildiğimize göre, yıkıcı alışkanlıklar ve davranışlarımızı da değiştirebiliriz. Sonuçlarında mutlu olmadığın yıkıcı alışkanlıklarının değişimi hayatta ilerlemeye sebep olmaktadır. Hangi davranış ya da alışkanlığının kilo yaptığını düşünüyorsan, ona o niyeti yüklemişsin demektir. O davranış ve alışkanlığını değiştiremiyorsan, ona yüklediğin niyeti değiştirmelisin. Davranışını değiştirdiğinde sonuçlarına da hızlı ulaşırsın, eski davranışın niyetini değiştirmek biraz zaman alır ama bir çözümdür.

Tekrarlanan her davranış bir tür alışkanlıktır. Bunun için de yapılması gerekenlerin başında düşünceyi değiştirmek gelir.

En basit davranışları bile tekrarladığımızda, iki, üç gün içersinde onları alışkanlık haline getiririz. Her gün aynı çekmeceden aldığın tarağın yerini değiştirdiğinde, ertesi gün yine alışmış olduğun çekmeceyi açıyorsun. Bu durum üç dört gün, zihinde yeni çekmece bilgi ve resmi güçlenene kadar

sürer. Bu süre sonunda zihindeki eski resim netliğini ve gücünü yitirir, yeni resim güçlenmiştir bile. İşte tüm alışkanlıklar da aynen böyle değişiyor. Bir süre iradeyle odaklanarak zihinle mücadele edersin, sonra zihin yeni alışkanlığına göre işler. Değiştirmek istediğin her neyse bıkmadan, sıkılmadan tekrarlarsan, göreceksin sonunda sen kazanacaksın.

Gelecekte daha güzel günler yaşamak için, geçmişteki alışkanlıklarını azat et. Özgürleştirmek geleceğe ve yeni alışkanlıklara yer açmaktır.

Yeni Alışkanlık Listesi

Yeni yapıcı davranışlar listesi yapabilirsin. Hangi davranışların seni zayıflatacağını, sana uygun olduğunu düşünüyorsan, onun listesini yaparak bununla davranışlarını değiştirmeye başlayabilirisin.

Listelerini mutfağa, çantana, cebine, işyerine, arabana, yatak odana koyabilir ya da müsait bir yere asabilirsin. Davranışlarının kolay değişmesinde etkili olacaktır. Cebindeki listeleri gün içersinde mutlaka birkaç kez oku. Yıkıcı alışkanlıkları kısa bir sürede oluşturmadın, bu aylar yıllar aldı. Bazı alışkanlıkların süreci çocukluğuna dayanır, inançlarının derinlerindedir. Ama kesinlikle her yıkıcı alışkanlık yapıcı alışkanlıkla değişebilir. Bu dünyada birilerinin farklı alışkanlıkları varsa sen de onu hayatına sokabilirsin.

Aklında olsun! Hangi alışkanlıktan kurtulmak istediğini listeye yazma, seni zayıflatacağına inandıklarını yaz! Odağının yemeklerden ziyade hareket ve beden algısı olması zayıflamayı hızlandıracak ve tekrar kilo almamana sebep olacaktır.

Bu örnek listeyi fikir vermesi açısından veriyorum. Sen de seni zayıflatacağına inandığın alışkanlıkların listesini yap.

- Acıktığında hemen yemek yemek, doyduğunda bırakmak.
- Her öğünde midenin büyüklüğü olan yumruğun kadar beslenmek.
- Öğünlerde tek çeşit beslenmek.
- Günlük beden ihtiyaç duyarsa beş, altı öğünle beslenmek.
- Beslenme ihtiyacımda, bedene konuşarak sormak.

- Sofrada yavaş yemek yemek.
- Yemeden önce miktarı zihninde canlandırmak.
- Gece yatmadan önce ve sabah kalkınca bir bardak ılık su içmek.
- Bir avuç içi çerez yemek, bunu bir öğün olarak kabul etmek.
- Canın sıkıldığında nefes egzersizi yapmak.
- Canın sıkıldığında arkadaşlarla spora gitmek.
- Olumsuz duygular hissettiğinde arkadaşlarını arayarak sohbet etmek.
- Yediklerime olmasını istediğim niyetleri yüklemek.
- Çevrendeki insanların telkin ve isteklerini etkilenmemek.
- Meyveyle beslenmeyi bir öğün olarak algılamak.
- Duygusal açlığında, duygularının ihtiyacını gidermek.

Alışkanlıkların Yer Değiştirilmesi

- Yemekten sonra tatlı ya da meyve / Ballı bitkisel çay içmek.
- Acele ve hızlı yemek / Yavaş, ağır ve uzun sürede yemek.
- Yemekte alkol içecekler / Alkolsüz meyve suları
- Kola, fanta ve asitli içecekler yerine / Ayran, kefir, süt, meyve suyu.
- Tereyağı mayonez / Zeytinyağı ya da ketçap
- Yağda pişirme / Izgara ve fırında pişirme
- Cips, bisküvi, pasta / Badem, ceviz ya da fındık
- Tatlı, çikolata / Taze meyve, kurutulmuş kayısı, incir.
- Hamurlu tatlılar / Hurma, incir, kurutulmuş kayısı
- Bir, iki öğün / Beş altı öğün.
- Aç kalmak, diyet yapmak / Beslenmek ve beslenmeye odaklanmamak.
- Televizyon seyrederek beslenme / Yediklerini seyrederek yemek.
- Öğünlerde çok çeşit / Öğünlerde tek çeşit beslenme.

- Görmeden yemek / Yediklerini izleyerek yemek.
- Başkalarının seçimi / Bedeninin ihtiyaçlarını seçmek.
- Büyük lokmalar / Küçük lokmalar bölmek.
- Ayakta yemek / Masada oturarak yemek.
- Meşgulken yemek / Sakin ve huzurlu yemek.
- Sürekli aynı yiyecekler / Farklı yiyecekler denemek.
- Dondurulmuş gıdalar / Mevsimin sunduklarıyla beslenmek.
- Başkalarına zaman ayırmak / Bedenine zaman ayırmak.
- Bulduklarını değil / bedenin ihtiyaçlarını yemek
- Stres gerginlik / Düşünce molası.
- Hareketsizlik / Hareketli olmak.
- Zihinsel beslenme / Bedensel beslenmek.
- Duygusal açlığı bastırmak / Duygusal ihtiyacı karşılamak.
- Kilolu çevre ve arkadaşlık / İdeal bedende çevre ve arkadaşlık edinme.
- Bol elbiseler / Dar elbiseler.
- Görsel beslenme / Bedensel beslenme.
- Kırmızı et / Beyaz et ya da balık.
- Büyük tabak ve bardak / Küçük tabak ve bardak.
- Koyu renkli elbiseler / Renkli elbiseler.
- Market, kasap odaklanma / Butik ve kozmetik mağazalarına odaklanma.
- Evde uzanıp yatmak / Yürüyüşler, ip atlama ya da yüzmek.
- Kahve yerine / Bitki çayların.
- Ekmek ve hamur işi / Salata çeşitleri.
- Şekerin yerine / Doğal reçel ya da bal.
- Fıstık, leblebi / Ceviz, badem, kabak ve ay çekirdeği.

Ben Deniz Egece, sana iki şükran ve bir sevgi sunuyorum.

10. BÖLÜM



DEĞİŞİM

Bugün Değişime Başlayabilirsin

Senin ihtiyaçlarını karşılamak için yaratıldığımı biliyor muydun? Dünyada her yıl milyonlarca insan zayıflayarak ideal kilosuna ulaşıyor. Kilo alabildiğine göre, zayıflayabilirsin de. Kilo almakla kilo vermek aynı şeydir. Bedendeki yıkıcı misafirleri göndermenin zamanı geldi. O güç ve bilinç sende var. Sen bu dünyadaki 7 milyar insandan farklısın. Bugüne kadar inandığın her şeyi gerçekleştirdin. Nefes aldığın sürece yaşam devam ediyor, yıllardır zihninde ve bedeninde taşıdığın bu sorunu şu an göndermeye başlayabilirsin. Yaşın kaç olursa olsun, değişim her zaman mümkün. Kilolarından daha güçlü olan inanç ve odaklanma gücüne sahipsin, odağınla her şeyi ama her şeyi yapabilirisin.

Yıllar önce kilo almana sebep olan düşünceyi inanç haline getirdiğin için kilolusun, bugünse yeni düşünceler üretme ve inanma günü. Bunu başarabilirsin. Kilolu olmayı başarmak daha zor. Kilolu bir bedeni zayıflatmak daha kolaydır. Kiloyu alabilmek için yıllara, zayıf olabilmek için aylara ihtiyacın var.

Cebinde taşıdığın telefon 100 gramdır, onu taşımanın güçlüklerini biliyorsun; 30 kilo fazlan varsa bu da 300 telefon yapar. Bir çuvala 300 tane telefonu koy ve bir hafta sırtında taşı bakalım. Ne kadar zor, komik ve anlamsız bir iş yaptığının farkına varacaksın. Yapman gereken adım adım her gün bir telefonu çuvaldan çıkartıp atmaktır. Hesap ortada, günde bir telefon 10 günde 10 telefon, 300 günde 300 telefon atmış olacaksın. Bu hesaplama sana mantıklı geliyor mu? O zaman bugün, şimdi, şu an bir plan yap, bir yol haritası çiz, bir strateji geliştir. En kısa yol bildiğin yoldur.

Varacağın hedefin bir haritası yoksa yolda kalır, gitmekten vazgeçersin. Beslenme ve hareket konusunda günlük çözümler uygularsan, telefonlarını bir bir atarsın. Şimdi eyleme geç. her gün değişim için kendi kendini odakla ve motive et. Benim 40 kilo vererek başardığım gibi sen de başar. Yazılarım sana enerji, motivasyon ve odaklanma sağlasın. Ben senin yanındayım, ben başardım sen de başarabilirsin. Mutluluk, sağlık, huzur, cinsellik, ilgi, beğenilmek, beğenmek, başarı, imaj, özgüven, sosyal dünya, yeni bir beden, özgürlük, hareketli yaşam seni bekliyor. İdeal bedene ulaştığında faydalarını ve kazanacaklarını şu an sana gösterebilseydim dünyaya dur diyerek sadece zayıflamaya başlardın.

Gelecekte kazanacakların, şu anda kaybedeceklerinin yüz bin katı. Gelecekteki güzellikler için elinde tuttuğun stok sorunlarına izin ver, bırak senden gitsinler. Eyleme geç ve herkesi şoke et. Sen güçlüsün, sen büyük bir enerjisin, şimdi, hadi şimdi harekete geçmelisin. Zaman senin en kıymetli hazinendir.

Değişimin zamanı pazartesi değil şu andır, hemen eyleme geç. Yıllardır bedenini ve kafanı meşgul eden ağırlıklardan şimdi kurtulmayı kabullen. Sadece 6 ay ihtiyaçlarına değil, yeni bedeninin şekline odaklan! Yaşayacağın uzun yılları mutlu, başarılı ve sağlıklı günleri düşün. Bunu ben yaptım, milyonlarca insan yaptı sen de yapabilirsin. Sen evrende yaratılmış en özel ve tek parçasın, değişim için ihtiyacın olan tüm enerji içinde mevcut. Değişim senin bilincinde mevcuttur.

Kendinden başka kimse sana zarar veremez, kendinden başka kimse de seni kurtaramaz.

Değişim

Fazla kilolardan kurtulup ideal bedene geçiş ve bir ömür boyu bu sağlıklı bedende yaşamaya değişim diyoruz. Değişmeyen tek gerçek değişimin kendisidir. Evrende her şey, sen dahil anbean değişmektedir.

Değişime karşı koyamazsın! Değişimde iken niyetini netleştirip odağınla enerji akışını yönlendirebilirsin.

Bedenindeki değişimin bir kısmını kontrol edebilirsin. Mevcut enerjilerinin değişim ve akış yönünü istediğin yere odaklayarak

değiştirebilirsin. Kilo alımı yönündeki odağı, kilo verme istikametine odaklamak zayıflamanın sırrıdır.

Değişimin gerçeğini kendi avantajlarınla kullanabilirsin. Bu işin sırrı odağın istikametindedir. Her geçen gün ideal bedenini oluşturan sonuçlara doğru değişim gerçekleştirebilirsin. İstenilen değişimin olması için onun farkında olman ve odaklanman yeterlidir. Değişim yasasını uzatmak veya kısaltmak kişinin kendi odak istikametinin istikrarında yatmaktadır.

Değişim gelecek zaman diliminden gelir. Bugünkü bedenin geçmişteki inanç ve duyguların sonucudur. Değişim enerjinin şu andaki istikameti gelecekteki yeni bedeninin hızını belirler.

Değişim gelecekteki görüntünüzle, andaki fazla kilolarının yer değiştirmesidir. Kilo alman ve vermen bir zamanlama kalıbı ya da standardı olamaz. Bu algın ve odak istikametinin istikrarıyla eş hızdadır. Değişim anbean gerçekleşir, ama gözün mikro değişimleri görmediği için değişmediğini düşünürsün. Bu da senin motivasyon ve odağının bozulmasına ve kararlarından vazgeçmene sebep olur.

Aklında olsun! Değişim belli bir süreç içinde gerçekleşir ama makro değişimler için 10 ya da 30 kilo arasında bir bedensel değişim söz konusudur. Bu sürecin tadını çıkartmak gerekir. Biz bu değişimlerin hemen olmasını isteriz, ama bu fizik yasalarına aykırıdır. O yüzden kim sana ne söylerse söylesin bu mümkün olmayacaktır. Elinden bıraktığın bir topun yere düşeceği kesindir, bu yerçekimi yasasıdır. Acaba düşmeyebilir mi sorusunun peşinde vakit kaybetmekle, bir anda kilo vermek mümkün mü sorusunun peşinde vakit kaybetmek arasında hiçbir fark yoktur. Bu dünyaya gelmen için 40 haftalık bir oluşum sürecine ihtiyacın vardı. Bunu sabırla, ilgiyle ve sevgiyle gerçekleştirdin. Anne karnında yaşamına son verdin ve bu dünyadaki yeni yaşama geçerek değişimi gerçekleştirdin. Olgunlaşmayan bir süreç hiçbir şekilde sonuç vermez. Kilolarını yıllar içersinde alıyorsun, şimdi bunu değiştirmek istiyorsan yine aylara ihtiyacın var.

Kilo almak yıkıcı, kilo vermek yapıcı düşüncelerin sonucudur. Yapıcı enerjilerin gücü yıkıcı enerjilerden daha etkili olduğundan kilo almak yıllar, vermekse aylar sürer. Bu sürecin avantajını kullan.

Oluşum sürecine inanarak, ideal bedene ulaşmak için değişime başladın.

Senin için yapıcı düşünceleri yeni inançların haline getirip yeni bedenini oluşturma süreci başladı çünkü ideal bedende ömür boyu, sağlıklı yaşamayı hak ediyorsun. Senin için değişim devam ediyor, oluşum yasası çalışıyor, değişim ve oluşum süreci içersinde devam ediyor. Değişmek sana iyi duygular veriyor zira bu senin için faydalı ve doğru olandır.

Değişim Yasası

Değişim, yaşamdır. Yaşıyorsan değişiyorsun, değişiyorsan yaşıyorsun demektir!

Değişimin önündeki tek engel sensin. Sınırların ve aynı şeyleri tekrar düşünmen! Değişime direnç gösteren ve doğru akışın önünü açan da sensin. Bulunduğun durum ve durumdaki kişilerin yıkıcı telkinlerinden etkilenmen senin yıkıcı düşünce, inanç, duygu ve davranışların, değişimin engellemesine sebep olmaktadır.

Sperm öncesi başlayan ölüm ve ölümden sonra da değişim devam etmektedir.

Değişim yasası, dönüşüm yasasına benzer görünse de aslında tam bir entropi durumudur. Doğar, büyür ve ölürüz. Vücut kendini en geç on bir ayda tamamen değiştiriyor, sen istesen de istemesen de. Beden değişimi anbean gerçekleşerek yaşlanıyor, kitabın diğer sayfasına geçtiğinde sen aynı sen olmayacaksın. Yaşam varsa değişim de vardır. Kilolardan kurtulmak bir değişimdir, nasıl yaşam kendisini değiştirerek devamlılığını sürdürüyorsa, sen de bedenindeki fazlalıkları değiştirerek yaşama enerjini artırabilirsin. Daha enerjik olmak, yenilenmek ve yaşarken tekrar doğmak için değişime izin vermelisin. Değişim yeni enerjilerin bedene girişi ve eski enerjilerin bedenden çıkışı demektir.

Mikro ya da makro değişim, değişimdir! Değişimi senin görmen ya da görmemen değişmediğin anlamına gelmez.

Sen değişimle yaşamın içersinde var oluyorsun, değişim yaşamın ta kendisidir! Değişime izin verdiğinde yaşam enerjin güçleniyor ve daha dinamik bir hale geliyor. Hareket, gelişme başlıyor, ilerlemenin önü açılıyor, yaşam enerjisi tekrar canlanıyor ve yaşamaya başlıyorsun!

Değişmeye izin verdiğin enerji miktarı, değişmemeye direndiğin enerji

miktarından çok çok azdır.

Değişmemek mümkün değilse de sen değişimin gerçekleşmemesi için müthiş bir enerji harcarsın. Denizin dalgalarına karşı yüzmektir bu yaptığın. Akıntıyla paralel yüzmek seni kıyıya daha çabuk ulaştıracaktır. Yenilikler ve yapıcı enerjin devinim hızını arttırır, eski, yıkıcı alışanlıklarınsa bu devinimi yavaşlatır. Kilo bir zamanlar senin zihninde doğdu, bedeninde büyüdü ve şimdi ölmesi gerektiği kararını veriyorsun ve cenazeyi de birlikte kaldıracağız.

"Karşı karşıya kaldığın aşılması güç problemleri mevcut düşünce yapınla çözemezsiniz çünkü bu problemler, mevcut düşünce yapının ürünüdür." (Albert Einstein)

3DD – 3 Değişim Devresi

Farkındalık, özgürleştirme ve kodlama değişimin devreleridir. 3DD'nin anlamı üç değişim devresidir. Bu üç değişimin ilk devresi farkındalık ikinci devresi özgürleşme ve son devresi kodlamadır. Farkındalık tespit etmek, algılama demektir. Resmin hem bütününü hem de detaylarını görebilmektir. Sebep ve sonuç ilişkilerini algılamak, objektif olarak gözlemlemek, bilinçlenmektir. Bakmak değil görmektir! Zayıflamanın ve bağımlılıklardan kurtulmanın anahtarı farkındalıktır. Bilinç üstünde bunu bilmen hiçbir şey ifade etmez, zayıflamak için fark edilmesi gereken yer bilinçaltındaki inanç ve kayıtlarıdır.

Doktorlar tanı, teşhis ve tedavi adımlarını izler. Bunun için şikâyeti dinler, röntgen çeker, kan, idrar tahlili yapar, manyetik rezonans görüntüleme (mr) cihazı ile tanılama yapar. Burada amaç hastalık için farkındalık oluşturmaktır. Farkındalık oluşturmadan çözüm aramak, doktora böbrek ağrısı için giden bir hastanın dişlerinin çekilmesine benzer. O yüzdendir ki ilk devre olan farkındalık önemlidir. Her insanda kilo yapan sorun farklıdır. Temel enerji yasaları tüm insanlar için geçerli olsa da kiloyu üreten unsurlar farklılık gösterebilir, öncelikle bunun bulunup ortaya çıkartılması gerekir. Farkındalık kazanıldıktan sonraki devre özgürleşmektir. Özgürleşmek, temizlik yapmaktır, salıvermek, serbest bırakmak, gitmesine izin vermek, boşaltmaktır. Sorunu bağışlayarak

affetmektir. Geçmişten gelen kilolu olmana sebep olan düşünceleri, kişileri, olayları, alışkanlıkları ve bedenine, beslenmene ve harekete olan inançlarını etkisiz bırakmak, özgürleşme devresidir. Bu, zihnin yıkıcı inanç ve duygulardan arındırarak geleceğe yer açma devresidir. Geçmişten gelen inanç ve duyguların bugünkü düşüncelerinle ilişkisini kopartarak sorunu engellemektir. Doktorun sağlıksız hücreleri temizlemesi, hastalıklı bölgeyi çıkarıp alması, hastalığı üreten noktanın tedavi edilmesi olarak adlandırabiliriz. Özgürleşme devresi sürekli devam eder, özgürleştirme devresi yapılırken bir yandan da kodlama devreye girer.

Kodlamak, bilinçaltı verilerinin tekrar yazılımıdır. Kodlama devresi, yeni düşünce ve inançları oluşturma devresidir. İstenilen sonuca, daha önceden gitmiş olan insanların düşünce ve inançlarını, bilince yerleştirme devresidir. İdeal bedende bir ömür boyu yaşayan insanların duygularını oluşturma devresidir. Bilinçaltına yeni ideal bedeni oluşturacak doğru inanç tohumlarını ekerek, onun gelişmesini sağlamak, meyve vermesini ve sonraki yıllarda da meyvenin devamlılığı için onu güçlendirme aşamasıdır. Özgürleşmeyi doktorun tedavi için ilaç, ameliyat ya da pansuman uygulaması ve iyileşme sürecinin gözlemlemesiyle ilişkilendirebiliriz.

İnsan bedeni ve zihni sürekli değişir, 3DD üç değişim devresi biz istesek de istemesek de işlevini devam ettirir. Bu noktada kendine sorman gereken önemli soru, değişim durmaksızın devam ederken, ben bedenim ve yaşamım için neleri değiştirmeyi istiyorum, olmalıdır.

Değişirken Yaşayacağın Sorunlar

- Aile yakınları, sakın değişme biz seni böyle de çok seviyoruz diyecekler.
- Yapamazsın, boşuna uğraşma, bir hafta sonra bırakacaksın derler.
- Bedenindeki değişimi gözlemleyenler bu kadar yeter, daha fazla verme çirkinleşirsin derler.
- Çevrendekiler eskiden aldığın kiloların için kafa şişirirlerken, bu kez aynı şeyi değişmeye başladığında yapacaklardır.

- Uzun süre görmediğin dostların, sana senin nerede olduğunu soracaklar.
- Sık sık ne tür bir hastalığa yakalandığını sorarlar.
- Neden kilo veriyorsun ki? Neden ama! Bu soruları çok sık duyacaksın.
- Mutlaka doktor gözetimi altında olman gerektiğini, yoksa hastalanacağını söylerler.
- Yemek yeme alışkanlığın değişeceği için, daha önce seninle yemek yiyenler kriz geçirirler.
- Çok spor yaptığını ve bedenini yıprattığını söyleyip ve bu sefer de sporun zararlarını anlatmaya başlarlar.
- Sağlıksız zayıfladığını ve yanlış yaptığını söylerler.
- Uyguladığın metodun asla işe yaramayacağını söylerler.
- Mutlaka tekrar kilo alacağını söylerler.
- Zayıflığın sana yakışmayacağını söylerler.
- Zayıflamanın pahalı olduğunu ve yeniden kıyafet alman gerektiğini söylerler.
- Bir deri bir kemik kaldın, artık sinirli olursun, eskiden neşeliydin lafını sık duyarsın.
- Yaşına göre kilolu olmanın daha ağır ve hoş göründüğünü duyacaksın.
- Çocuk gibi olduğunu, mutlaka çabuk üşüyüp çabuk hastalanacağını söylerler.
- Zayıflığın sana yakışmadığını, yüzünün çöktüğünü ve renginin solduğunu söylerler.

Lütfen kimsenin telkinine ve düşüncesine inanmayın, kiloları alırken birilerine sordun mu? Asıl yanlış, zayıflamak için kullanılan ilaçlar, ameliyatlar, mide kelepçeleri, yağ aldırmak, diyet yapmaktır. Bunlar hem doğamıza ters hem de üzerimizden ekonomik çıkar sağlamaya yönelik ürünlerdir.

Karşındakinin sorunu bedenin değiştiğinde, kendi zihninde senin imajını değiştirmek zorunda olmasıdır.

Beden senin, nasıl olması gerektiğine sen karar vereceksin. Kendi

düşüncelerine döndüğünde problemin nasıl çözüleceğini göreceksin. Değişim süresinde kulakların telkinlere kapalı olsun, aksi takdirde hedefe giderken telkinlerin yüzünden hedefe ulaşamazsın. Sağlık sorunun varsa doktorunla görüş. Aksi takdirde kendi içine dön. Sorun da cevap da içindedir.

Zayıfladığında Neler Değişecek?

- Beş ile on beş yaş arasında gençleşeceksin.
- Gardırobun tamamen değişecek.
- Seni uzun zamandır görmeyen insanlar seni tanımayacak.
- Yeni tanıştığın insanlar eski haline inanamayacak.
- Yakınların bu değişimden memnun olmayacak.
- Bedeninin değişiminden dolayı, bedende aktif ve farklı bir enerji durumu oluşacak.
- Senelerce taşıdığın kiloların ağırlığının farkına varacaksın.
- Yıllarca hamallık yapmış olmana kendi kendine güleceksin.
- Özgüvenin güçlenerek büyüyecek.
- Gerçekten kendini ve bedenini sevmeye başlayacaksın.
- İlk zamanlar uzun bir süre butiklerden çıkmayacaksın.
- Yeni insanlarla tanışmaya başlayacaksın.
- Hastalıklarının kilolarınla birlikte gittiğini göreceksin.
- Cinsellikle yeniden tanışacaksın.
- İnsanlar eskiden paranla, kariyerinle esprilerinle, yardımseverliğinle ilgilenirlerdi, şimdi dış görünüşünle ilgilenecekler.
- Ambalajın önemini anlayacaksın.
- Enerjinin bitmez tükenmez olduğunu göreceksin.
- İlk zamanlar az uyuyacaksın, kendini sık sık sokağa atacaksın.
- Hayalini bile kuramadığın kişilerin seninle ilgilendiğini göreceksin.
- Cinsiyetini derinlemesine fark edeceksin.

- İzlenilen, beğenilen, dikkate alınan, ortaya çıkan bir insan olacaksın.
- Beğenildikçe sevgin güçlenecek, kendine ve insanlara olan sevgi artacak.
- Hareketlerin inanılmaz artacak ve yapamadıklarını yapıyor olacaksın.
- Sabah kalkınca aynaya koşacaksın.
- İş hayatında başarın artacak.
- Kendini geliştirmek için farklı alanlara yöneleceksin.
- Giyimin, tarzın ve renk seçimin değişecek.
- Zekân artacak! (Bedenden giden kilo, zihinde kilo yapan inançları da yanında götürdüğü için, zihninde yer açılacak ve sinaps patlamasına sebep olacak)
- Yetenek ve yaratıcılığın artacak.
- Kan şekeri problemi, diz ve bel ağrıları ve birçok hastalık kilonla ile birlikte gidecek.
- Kilolarla birlikte sigara ve alkolü bırakanlara da çok sık rastlanılıyor.
- Hareket ile desteklersen cildin sıkılaşacak.
- Hedeflerin çoğalacak.
- Ölüm korkun kaybolacak ve uzun yaşama isteğin güçlenecek.
- Yediklerinden tat alıyor olacaksın.
- Bedeninle ilgilenmek en büyük zevkin haline gelecek.
- Güzel giyinmek, güzel eşyalara sahip olmak, önem sıralamanda ilkleri oluşturacak.
- Yaradan'a ve doğaya olan sevgin ve inancın büyüyecek.
- Yapıcı ve çözüm odaklı olaylara bakışın gelişecek.

Bunlar ideal bedende yaşayan insanların yaşadığı durumlar değildir. Daha önce kilolu olup zayıflayan insanların ortak yaşadıklarının yüzde onudur.

Bahaneler Değişimin Direncidir

Bir şeyin gerçek sebebini gizlemek istediğimizde bahaneler uydururuz; onlar tamamen bilinçaltının alışkanlıklarından vazgeçmemek için zihinde ürettiği illüzyonlardır. Bahaneler kaçış yolun ve bedende farklı sorunların oluşmasının sebepleridir. Bahane olarak kullandığın masum ve sağlıklı bölgelerin de bir süre sonra hastalanır. Sonradan doktora gider, sana koyulan teşhisin geçerliliğine sığınırsın. Doktorun sana hastalığınla ilgili belgeleri düzenlemeden önce, buna bahanelerinin sebep olduğunu kabullenmesin.

Dost ve tanıdıklarına kilolarımın nedeni yanlış inanç ve alışkanlıklarımdır diyemediğin için, bedende masum ve sağlıklı olan bir sisteme suçu yükleyerek, onun da zarar görmesini sağlarsın. Acıdır ama gerçek budur!

Bahanelerinin arkasına sığınıyorsan zayıflamaktan korkuyorsun demektir. Alışkanlıklarından kurtulmak istemiyor ve fazla kilolarının getirdiği avantajları bırakmak istemiyorsun. İdeal bir bedende yaşamanın avantajlarını bilmeyen biri bu değerlerin farkına varamaz, ama sonradan kilo alanlar bu farkın avantajlarını bilirler. Bahaneler kilolu kalmanı sağlar. Harekete geçerek değişmeni engellerler. Şunu iyi anlamalısın ki, bahanelerin ya da suçlamaların arkasına geçerek kiloyu asla çözemezsin. Bahaneler ya da suçlamalar, problemi görmeyerek olduğu gibi bırakıp kaçmaktır. Aynaya baktığında bedenini beğenmiyorsan bunun sebebi ve sorumlusu sensindir. Kilo sana yakışıyor, pembe yalandır. Ben kendimle barışığım diyorsan problemi daha da derinleştiriyorsun demektir. Kilolarınla barışığım demek kendi kendini kandırarak kendinle yüzleşmemek demektir.

Ben bu halimden mutluyum, zayıflardan nefret ediyorum, sürekli ilaç kullanıyorum, metabolizmam çalışmıyor, yaşlılık, hamilelik, annelik, pazartesi sendromu, genetik, sigarayı bırakmak, hastalıklar... Bunların hepsi senin bahanelerindir. Bol elbiseler giyerek kilolarını saklamak, kilolarının artmasına sebep olur. Yaşını, menopozu, doğumu bahane ederek kendini haklı çıkarıp, suçlu arama.

Kendine yalan söyleyerek kendini kandırma. Bahane ve şikâyetlerini, sık sık dile getirdikçe beden ve yaşamın da kalıcı olmasını sağlıyorsun.

Yetişkinlik Günün Kutlu Olsun

Çocukken oyuncakların vardı; bebekler, arabalar, evler, tabancalar, toplarla evcilik oynardın, mutlu ve neşeliydin. Büyüdün de ne oldu! Oyuncakların fonksiyonları ve ebatları değişti. Tek fark artık hayatı ciddiye alıyorsun.

Yetişkin misin, yoksa çocuk mu? Eğer bedenen yetişkin ama zihnen çocuksan, bu konuyu dikkatli okumanda fayda var. Bunu düşüncelerinde kabullenenlerin çok rahat kilo verebildiklerini gördüm. Yetişkin olmaktan kastımın ne olduğunu merak ediyorsundur.

Sen bu dünyaya tek başına geldin ve tek başına da değişerek gideceksin. Bu zihin ve beden sana ait. Onunla ne yapmak istiyorsan yap! Sen dünyanı ve dünyamızı değiştirebilecek dev bir enerjiye sahipsin. Ama değişimin önündeki en büyük engellerden biri de zihinsel olarak yetişkin olamayışımızdır. Zihinsel olarak yetişkin olunmadığında kişi değişmemek için çok enerji harcar. Değişimi engelleyemediğimiz için de enerjimiz tükenir ve pes ederiz. Zihinsel yetişkinlik, kendi düşünce ve inançlarına sahip olmak demektir. İnsanlar özgür doğarlar ama esir ölürler. Düşüncelerin kendi seçimlerin olabilir. İnançlarının çocukluğunla ilişkisini fark etmelisin.

Bazılarımız, çocukluk döneminden kalan birçok inanç ve duyguyu devam ettirerek bedenimizde sorunlar yaratırız. Beden gelişmesini tamamladıktan sonra uzun bir süre gelişmesini sabitler, eğer senin yetişkinliğe yönelik inançların devam ediyorsa, bedende stoklama oluşur. Ebeveynlerinin inançlarını mı devam ettiriyorsun yoksa kendi inançlarını mı oluşturdun? Yetişkinlikteki duyguların çocukluğundaki duygularının uzantısı mı?

Kız çocuklarında sık görülen anne ve baba kısıtlamaları, yetişkin olunca çocukluk inançlarını devam ettirerek kadınlarda uyluk ve kalça bölgesinde kilo oluşumuna sebep verir. Çocuklukta anne ve babanın sözünden çıkamayanlar ve yetişkin oldukları halde ebeveynlerinin sözünden çıkamayanlarda göbek bölgesinde yağlanma oluşur. Sevginin kendisinden esirgendiğine, diğer kardeşlerin daha çok sevildiğine inanan çocuk yetişkinlik döneminde de kıskançlık ve geçmişe olan öfkesini atmadıysa kol bölgelerinde kilo ortaya çıkar. Mutluluk ya da mutsuzluk duygusunu, ödül

ya da ceza yöntemiyle bir tutarak yetişenler, durumunu devam ettirirler. Çocuklukta kabullendiğin inanç ve duygularından özgürleşerek bilinçaltını yeniden yapılandırman senin için faydalı olacaktır. Bunu düşünce molası kitabındaki özgürleşme teknik ve metotlarıyla yapabilirsin.

Bazı yetişkinler, yirmi ya da otuz yaşına da gelseler anne ve babalarının evinden ayrılamamakta, bu durum zihinsel olarak insanın yetişkin olmasını engellemektedir. Evden ayrılmaları konusunda cesaret gösterip kendi evlerine geçen gençlerin daha çabuk zayıfladıklarını biliyorum. Lisedeyken kilolu olup başka bir şehirde üniversiteye başlayan gençlerin zayıfladığına sık sık şahit oldum. Ebeveynler bunu gençlerin kendilerine bakamıyor olmalarına yorar ama aslı yoktur. Genç, ebeveynlerinin telkin ve inançlarından uzaklaştığı için bedeninin doğal yapısını bulur.

Nasıl ki doğum günü, sevgililer günü, yılbaşı, nişan düğün, diploma töreni gibi organizasyonlar yapıyorsak bir insan gelişimi için en önemli adım olan yetişkinlik gününü de kutlamalıyız. Belli bir yaşa gelindiğinde zihnin bunu onaylaması ve kabullenmesi için bir gün ya da gece düzenlemek gerekir. Anne babaya, isimleriyle hitap ederek yetişkinliğe geçildiğini kabullenen konuşmalar ve onaylamalar ebeveynleri özgür kılacak konuşmalarla desteklenmelidir. Bu, bilinçaltı için çok önemlidir. Anne baba yaşamıyorsa, bu mezar ziyaretiyle yapılabilir. Anne ve babaya olan saygı ve sevginin geleneklerle hiçbir alakası yoktur, bu tamamen yetişkin insanın özgüveni ve kendi yolunda güçlü adımlarla ilerlemesi içindir. Yetişkinin böylece yeni oluşturacağı aile birliğinde de, daha mutlu ve paylaşımcı bir ilişkiyi ortaya koyar. Çocukluk dönemindeki inanç ve yıkıcı duygulardan özgürleşip zihinsel yetişkinlik kabullenildiğinde kilo problemi ortadan kaybolmaktadır.

Ebeveynlerden taşıdığın miras olan düşünce ve inançlardan özgürleşmediğin sürece yetişkin olunmuyor.

Ebeveynlerin gözünde sen her zaman bir çocuk olarak kalacaksın, fakat sen onlara büyümüş evlatları olduğunu anlatmalısın, aksi halde geçmişindeki yıkıcı enerjileri geleceğine taşımaya devam edebilirsin. Geçmişten gelen köklü sebeplerin gelecekte tekrar ederek aynı sonuçları yaşamaya devam etmene sebep verebilir. Yaşın kaç olursa olsun büyümemiş olacaksın. Hep birlikte büyüdüğünü kabul etmelisiniz. Kucaklaşın, yetişkin

olmanı kutlayın, çocukluğundaki farklı öğretileri, yaşanmışlıkları, kırgınlıkları affedin, bağışlayın, sevgiyle gönderin.

Sen de bir ebeveyn yaşındasın. Bu güzel anı törene çevirin, ebeveynlerinle birlikte yetişkinlik gününü kutlayın, o gün birbirinize isimlerinizle hitap edin, bu senin önünü açacak, büyüdüğünü kendine onaylatacaktır. Çocuk olarak kaldıkça engelleri aşamayacaksın. Sen onların yetişkin evlatlarısın. Sen çocukluğunu geride bırakmış yetişkin bir evlatsın.

Bugün senin doğum günün, yaşayacağın günlerinin ilk günü, bugün ne düşünürsen geleceğin o olacaktır. Geçmişindeki kişileri, olayları, incinmeleri, kızgınlıkları, öfkeleri, nefreti, dargınlıkları, kırgınlıkları, farklılıkları uğurla. Zihnindeki kokuşmuş ve çürümüş eski düşünceleri sevgiyle gönder. Yeni düşüncelerine yer aç ki geleceğin yeni düşüncelerinle şekillensin. Bugün attığın ilk adımınla geleceğe başlıyorsun. Yeni düşüncelerin, yeni gelecekteki yeni seni oluşturuyor.

Amaç Değişimi Tetikler

Amaç erişilmek istenen bir sonuç, net ve belirgin bir fikirdir. Amacı olmayan kişinin düşünceleri de dağınık, karışık ve karasızdır. Amaç düşüncenin toplanmasına sınırlarının belirlenmesine ve zaman faktörünün de netleşmesine sebep olur. Her türlü amaç değişimi tetikler ve senin harekete geçmeni sağlar.

Amacın varsa mutlaka zayıflarsın.

Eğer bir evin yoksa ve sana şöyle bir teklifte gelsem: Elli kilo fazlan olduğunu düşünelim. Eğer bu 50 kiloyu bir sene içinde verirsen, karşılığında sana oturduğun şehirde havuzlu, bahçeli, dört katlı, yedi odalı, dört tuvaletli ve banyolu, garajı olan, bir villa hediye edeceğimi söylesem? Duyamadım daha yüksek sesle, kendine dürüst ve samimi yanıt ver. İşte bu kadar! Kabul etmediysen, yanında bir de üstü açık spor araba hediye edeyim, garajın boş kalmasın diyecektim.

Seminerlerim de bu pazarlığı zaman zaman yapıyoruz. Aldığım cevaplarda bana acı veren, bedenimizi bir evden daha değersiz görmemiz. Bugüne kadar bu teklifi kabul etmeyen birini görmedim, hatta hediye miktarını arttırınca pes ediyorlar. Sahip olduğun şey seni motive etmeyebilir

ama sahip olmadığın şeyi elde etmek seni motive edecektir. Otomobil ya da ev motive etmeyebilir ama yüklü bir para motive edebilir; örneğin 1 milyon Türk lirası.

Amacın belirlenmesini maddi algılama, yukarıdaki radikal bir örnek. Bilinçaltının algılaması için verdim. Âşık olmak, evlilik hazırlığı yapmak, otomobil almak, ev inşaatını bitirmek, sınavı geçmek, bir ticari proje yetiştirmek, kilo yüzünden hayati önem taşıyan bir ameliyat olmak, okul yaptırmak, sosyal projeler, televizyon programı, bir filmde rol almak, göç etmek de amacın olabilir.

Hani bazı zamanlar vardır ya hayatında, kiloları unutur gidersin çünkü aklın tamamen başka yerdedir. Odağında günlük ihtiyaçların yoktur, amacın vardır. Amacını gerçekleştirmek için her şeyi unutursun. Düşüncelerin, gündemin, konuşmaların amaç odaklıdır. İşte tam o an kilo veriyorsun demektir. Bu sana tanıdık geliyor mu? O kadar çok çaba sarf ediyorsun ki zayıflamak için, kafa patlatıyorsun, spor yapıyorsun, yasaklar, diyetler, haplar, planlar programlar uyguluyorsun ama olmuyor! Hatta senelerdir zayıflamakla meşgulsün. Aniden kafanda bir amaç oluşuyor. Amacının peşinde koştururken bir de bakmışsın ki kiloların gitmiş. Üstelik zayıflamak için hiçbir şey yapmamışsın.

Amacın yoksa harekete geçme isteğin de olmayacaktır. Harekete geçmek için şimdi okumaya bir mola ver ve kendine uygun bir amaç belirle.

İstemediğimiz konuları zihnimizden atmak isterken, onu daha sık düşünür hale geliriz. Direnç gösterilen her düşünceyi bilinçaltımızda güçlendirerek kodlarız. Dikkat! Amacın ihtiyacın olmalı, sana fayda getirmeli, heyecanlandırmalı, meraklandırmalı ve duygusal yönden etkilemeli.

Yadsımak ve Yüzleşmek

Yadsımak, yaptığı bir işi, söylediği sözü veya tanık olduğu bir şeyi yapmadığını, bilmediğini söylemek, yaptığını saklamak, inkâr etmektir. Yıkıcı bulunan kişisel özellikleri, geçmişteki istenmeyen olayları, kabul edilmesi zor düşünce ya da algıları gerçek duruma ters düşen bir davranışla bilinç düzeyine çıkaran ruhsal savunma mekanizmasıdır.

Yüzleştiğin enerjiler gücünü yitirir! Yadsınan enerjiler güçlenir. Yüzleşmek yadsımanın panzehiridir. Yüzleşmek karşısındaki enerjiyi nötrler.

Yadsınan alışkanlıklar ve davranışlar, deneyimler ve inançlar, duygu ve düşünceler, yadsımaya devam ettikçe güçlenir. Yüzleşmek karşı gücün etkisini azaltır ya da etkisiz hale getirir. Kaçtığın problem ve korkuların kâbusa dönüşerek tüm yaşamında seninle birlikte yolculuk yapar. Problem ve gerçeklerle yüzleşmemek, kaçmak ya da ertelemek problemin devam etmesine senin de gücünü yitirmene sebep olur.

Motivasyon Değişimin İlacıdır

Motivasyon bir amaca yönelik davranışı kontrol eden iç faktörlerdir. Harekete geçirmek ve harekete sevk etmektedir. Eğer Motivasyonunun yoksa ya da birileri tarafından motivasyonun düşürülüyorsa, sana çok hızlı kilo vermeni tavsiye ederim! Evet, hızlı kilo ver, yoksa başaramazsın! Hızlı kilo vermek doğru olmasa da birçok sorunu yanında getirir. Ayrıca zihin beden ilişki ve dengesini bozar. Ama gerçekten motivasyon sorunun varsa hızlı kilo vermeli ya da hormon takviyesi almalısın. Bunlar hiç de sıcak bakılmaması gereken, geçici çözümlerdir. Önemli olan duygularını yönetmeyi öğrenmektir.

Hızlı kilo verirken haftada iki kilo verdiğinde, devam etme isteğin seni motive eder. Ancak yarım kilo verdiğinde ya da hiç veremediğinde motivasyonun düşer. O yüzdendir ki hızlı kilo vermek, seni fazla daha motive eder. Ama böyle bir uygulama düşünüyorsan mutlaka doktorunla birlikte hareket et. Kendini yorgun, bitkin, halsiz mi hissediyorsun? Enerjin mi yok, kas gücünde azalma var mı? Mutsuz ve karamsar mısın? Spor ya da egzersiz yaparken zorlanıyor musun? Testosteron hormonu seviyende bir eksiklik vardır.

Karın ve kalça bölgelerinde oluşan fazla yağı göbeğinde taşıman, testosteron seviyesini düşürürken vücudunda östrojen seviyesini arttırır. Yanlış anlaşılmasın fazla kilolu olmanın, testosteron seviyesiyle bir alakası yoktur. Bedenindeki fazla yağlar, kanındaki testosteronu emerek tüketir, bu da senin karamsar ve cinsel açıdan isteksiz, yorgun, bitkin ve halsiz

hissetmene aynı zamanda motivasyonunun düşmesine neden olur. Toplumda cinsel ilişki sonrası güç ve performans azalır diye yanlış bir inanış vardır. Üstelik sporculara müsabaka öncesi cinsel ilişki yasaklanır.

Aklında olsun! Cinsel ilişkiden sonra motivasyon, performans ve kas gücü artar.

Motivasyon eksikliği ya da motivasyon artışı zevk ve öfke duygularını tetikler. Bu duygular bedende birtakım hormonların aktive edilmesine sebebiyet verir. Testosteron hormonu bir nevi motivasyon sağlar. Testosteron erkeklerde fazla kadınlarda daha az bulunurken, östrojen ise kadınlarda daha fazla ve erkeklerde daha az görülür. Cinsiyet ve cinsellik düşünce kalıbının sonuçlarıyla ortaya çıkarlar. Testosteron genel sağlığı, fiziksel ve zihinsel performansı etkiler. Aynı zamanda bu hormon motivasyon için de önemlidir. Testosteron eksikliği görülen kişilerde motivasyon güçlüğüne sık rastlanıyor.

Para kazanma isteği, başarı elde etmek, hedefi vurmak, kazanç elde etmek gibi düşünceler motivasyonu tetikler. Özellikle iş dünyasında para iyi bir motivasyon aracıdır.

Reklamcılıkta ürün satışlarını artırmak için motive edici imaj resimleri kullanılır. Özelikle subliminal reklamcılıkta seks ve ölüm imajları reklam resimlerinin içersine gizlenerek kullanılır. Bilinç üstü bu resimleri görmez ama, bilinçaltı görür, tetiklenir, motive olur ve harekete geçer. Amaç bilinçaltının özelliği olan subliminal resimlerin, satılması istenen ürünle ilişkilendirilerek ürünün tüketilmesini sağlamaktır.

En sağlıklı, doğal ve kalıcı çözüm ise senin kendi kendini motive etmektir. Düşünce molalarındaki motivasyon oluşturan, güçlendiren teknik ve metotları uygulayarak kendini her gün aktif kılabilirsin. Kişi kendi kendini motive ettiğinde aynı zamanda özgüveni güçlenir, çevreden gelen yıkıcı telkinlerden etkilenmez, motivasyonunu yüksek tutar.

Kilo verirken ideal bedenini zihninde görüp odaklanman, adım adım kendini motive ederek, sabırla motivasyonunun devamlılığını sağlaman gerekir. Bu durumda zayıflaman kaçınılmaz olur.

Zayıflamanın sırrı duygu kontrolü, motivasyon ve doğru istikamete odaklanmaktır.

Odaklanmak! Odaklanmak! Odaklanmak!

Yaradan'ın kendi yetisinden, insanoğluna verdiği en değerli hediyedir.

Yaradan yaratır, insan üretir.

Odak, kişiyi düşüncenin manyetik alanında, istenilen sonuca götüren bir güçtür.

Bilgi sonuca götüren araçtır fakat onun seni istediğin sonuca götüreceğinin garantisi yoktur. Hatta bilgi seni amacının dışına çıkartabilir. İstenilen amaca götürecek bilgi ise içerdedir. Bunun için çok iyi eğitim almış olmaya gerek yok.

Tek bilimen gereken bilgiyse odaklanma istikametindeki istikrardır.

Okuma yazma bilmeyen köylü Halis Ağa eğitim almadığı halde milyoner olup şirketler kurup yönetebiliyor. Profesör Hüseyin Bey iktisat derslerini yüzlerce öğrencisine öğretmesine rağmen ay sonunu nasıl getiririm diye hesap yaparak geçiriyor. Odaklarının farklı istikamette olmaları, sonuçlarında farklılıklar doğuruyor. Odaklanmak dikkatini bir noktaya toplamaktır. Dikkat neredeyse sonuçlar da orada toplanıyor. Profesör Hüseyin Bey'in odağında günlük ihtiyaçlarının karşılanması, maaşını ay sonuna kadar nasıl dengeli harcarım, öğrencilerime daha iyi bir eğitim nasıl veririm düşüncesi vardır.

Okuma yazma bilmeyen Halis Ağa'nın odağında ise, zihninde hayalini kurduğu resimlere nasıl sahip olurum, hedeflerindeki inşaatları nasıl yapabilirim, bu arsanın üzerine, on katlı bir bina yaparsam kaça satarım düşüncesi var.

İstediğin enerjiye odaklandığında istediğin enerjiyi hayatına çekebilirsin.

Değişim süreci gerçekleşirken bir konu üzerinde odaklanman istenilen sonucun erken alınması anlamına gelir. Aynı anda birçok işi yapmak istediğinde odağını böler, oluşum sürecini uzatırsın. Enerjini birçok düşünceye böldüğün için sonuçların da kopuk, etkisiz ve zayıf olur.

Oluşum sürecine güvenmez ya da şüpheyle yaklaşırsan odağın bozulur! Oluşum süresini gereğinden fazla uzatırsan odak ve motivasyon gücün zayıflar.

Odaklanmanı hangi istikamette kullanıyorsan birikim orada gerçekleşecektir. Kilolu bedenine olan odağı bırakıp ideal bedene

odaklandığında sonuçlarda en kısa ve optimal oluşum süresinde sana sonuç verecektir. İşin sırrını öğrendim diyerek başka konularda odaklanırsan süreci ve sonucun oluşmasını engellersin. Aynı zamanda elde etmek istediğin diğer sonuçlar da bölünerek beklentilerinden sonuç alamayacaksın, beni de kendini de suçlayacaksın.

Bedende ve yaşam koşularında değişimi gerçekleştirmek istediğinde en önemli faktör tek noktada odaklanmaktır. Bilincinin güçlü yapılandırılmamışsa çevresel enerji çok hızlı etkileşerek, odağın bozulmasına sebep olmaktadır. Odaklanma enerjini hangi enerjinde kullanıyorsan birikim orada gerçekleşecek. Kilolu bedeninden ideal ve sağlıklı bedene odaklanma enerjini akıttığında sonuçlarda ideal beden kısa ve optimal oluşum süresinde sana sonuç verecektir.

Sen odağını ideal bedene yönelt, onu nasıl oluşturabileceğin düşüncesine odaklan. Odağını kilo şikâyet, bahanelerini ve gündemini kilodan uzaklaştır. Hatta hiç düşünme, etkilenme, konuşma. Odağını ideal bedeni oluşturacak yapıcı enerji ve ilişkilere yoğunlaştır.

Fazla kiloları eritmenin ve Zayıflamanın sırrı, odağı doğru istikamete kanal ize etmektir.

Kilolular ile ideal bedende yaşayan insanlar arasındaki en belirgin fark: Kilolu insanlar kilonun faydalarına ve zararlarına odaklanır. İdeal bedendekiler imajın zarar ve faydalarına odaklanırlar.

Odağını günlük hayattaki, ihtiyaçlarına ve kilona değil, olmak istediğin imajına çevir. Günlük ihtiyaçlarını, öyle de böyle karşılayacaksın. Geçici bir süre günlük ihtiyaçlarını düşünme ya da odaklanma. Zayıflamak istiyorsan her şeyi bir kenara bırak, dünyaya dur de ve ideal beden imajına odaklan. Yarın ben neden zayıflayamadım dersen, kısaca enerjini birçok alana böldüğün için derim.

İstediğin ideal beden İmajına odaklanmak zayıflamanın sırrıdır.

Kontrolsüz güç, güç değildir. Odaklanmayı böldüğünde sonuçlarını da bölmüş olursun. Kontrolü başkasına teslim ettiğinde gücünü de başkalarına teslim etmiş olursun. Kontrol ve odaklanmayan düşünce enerjisi, beklenen sonuçları oluşturmaz.

Düşüncelerini kontrol edemediğinde, başkalarının düşüncelerinin kontrolü altına girersin.

Doğa, hayvanlar, insanlar ve evrenin kendisi bir çıkar ilişkisi içerisinde yaşamı devam ettirir. Kontrol bırakıldığında diğer düşüncelerin devreye girerek hedefinin gerçekleşmesini engeller. Kontrol ve odaklanma bitince, sonuçlar da ortaya çıkmaz. Olmak istediğin ideal beden imajına odaklan ve asla ama asla vazgeçme hedefindeki resmi sev, ilgilen ve kabullen, o zaman mutlaka gerçekleşecektir.

Kontrol edilmeyen enerjinin sonuçları da gecikir, kontrolsüz enerji güç değildir.

Her sonuç iki olasılığı da içinde barındırır: Avantajlar ve dezavantajlar, yapıcı ve yıkıcılar, olmasını istediklerin ve istemediklerin. Avantajlara, yapıcı ve olmasını istediklerine odaklandığında sonuçların da o istikamette ortaya çıkar.

Nelere Odaklanmalısın?

- Olmasını istediğin kendi imaj model resmine.
- Harekete ve egzersize.
- Kilo vermeni destekleyen ilişkilerine.
- İdeal bedeni destekleyen telkin ve konuşmalara.
- İdeal bedenin faydalarına.
- İdeal bedenin için çözüme.
- İdeal bedendeki insanların imaj model resimlerine.
- Motivasyon veren zihinsel ve bedensel programlara.
- Moda kanallarına.
- Dergi ve internetten ideal kilolu insan resimleri biriktirmeye.
- Spor ve egzersiz kitaplarına.
- İdeal bedende yaşayan yeni arkadaşlar edinmeye.
- Bireysel egzersizlere, yürüyüş, bisiklet, koşma, yüzme gibi aktivitelere.
- Hareketli sosyal gruplara, dans, yoga, folklör, plates, tırmanma sporlarına.
- Takım sporlarına. (Plaj valeybolu, basketbol, futbol oynamaya vb...)
- Düşünce molalarına.

- Meditasyona.
- Giymek istediğin elbiselere ve alışverişe.
- Plajda giymek istediğin bikini ya da mayona.
- İç çamaşırlarına, seksi iç kıyafetlere.
- Kendi fotoğraflarını çektirmeye.
- Flört, aşk ve ilişkilerine.
- Hareketli ev ve bahçe işlerine.
- Amaçlarına.

Nelere odaklanmamalısın?

- Kilonun zararlarına.
- Kilonun faydalarına.
- Diyet yapmaya.
- Faydalı ya da zararlı besinlere.
- Yemeğe ve içmeye.
- Sağlıklı ya da sağlıksız beslenmeye.
- Hareketsizliğe.
- Kalori hesaplamalarına.
- Hastalıklarına.
- Bahane ve şikâyetlerine.
- Terör ve kötü haberlere.
- Yıkıcı telkin ve başarısız olacağını söyleyenlere.
- Yıkıcı ilişkilerine.
- İnsanları memnun etmeye.
- Borçlarına ve gelecek korkuna.
- Tartılmamaya.

Odak istikametin yönünde algın güçlenir. Odağına eşdeğer enerjiler manyetik alanına girerse onları algılarsın. Algıladıkların çekim gücünle yaşamına çekerek, odak istikametinde yeni sonuçlar doğurursun.

Mikro ve Makro Odaklanma

Bilinç üstü tümevarımla (mikrodan), bilinçaltı tümdengelimle (makrodan) düşünme eğilimindedir. Mikro adımlarla makro resme ulaşmak bilinç üstünün çabasıdır. Makro resme ya da hedefe odaklandığında tüm mikro detay ve enerjiler kendiliğinden gelerek resmi tamamlar. Kişinin zihninde makro resmi yoksa, zaten mikro çabaları sonuçsuz kalacaktır. Hedefe varmak için her zaman bir sonucun zihinde görülmesi gerekmektedir. Hedef ideal beden zihinde canlı bir resim şeklinde görülmeli ve kabullenilmelidir. Ona ulaşıncaya kadar resim güçlendirilmelidir, o zaman resmi oluşturan tüm detayların karşına geldiğini göreceksin. Yapman gereken farkında olmak ve harekete geçmek. Aklında olsun hedefe ulaşmanın tadını çıkart.

Mikroları adım adım düşündüğünde bir süre sonra hedeften sapma söz konusu olacak, anayolda ilerlerken seni içinde bulunduğun durumdaki enerjiler etkileyecek ve hedefe gitmene engel olacaklar. Her seferinde de senin iyiliğini istiyoruz diyerek engel olmaya çalışacaklar! Makro resme odaklanarak mikro davranışlar uygulanması başarmak için idealdir.

Makro dan Mikroya (Tümdengelim)

Bir villa yaptırmak istiyorsun. Zihninde villanın hayalini oluşturdun, gerek dergilerden gerekse herhangi bir yerden model aldın. Villanın inşa edileceği yerin coğrafyasını zihninde konumlandırdın. Zihninde bunu hak ettiğini ve kabullendiğini onayladın, içinde yaşadığını da görebiliyorsun. Tüm mikro enerjiler senin o resme kattığın enerji, anlam, niyet, istek, arzu ve inancın doğrultusunda oluşmaya başlıyor. Para olmadan olmaz dediğini duyuyorum! Para diğer enerjiler gibi bir araçtır, amaç villadır. Sen o villayı istediğin ve zihninde belirlediğin için çalıştığın yerden o veya bu sebeple ayrılmak zorunda kalıyor ve o villayı yapabilecek bir iş ya da projenin peşine düşüyorsun. Tabii para havadan gelmeyecek ama o villanın yapılması için ihtiyaç duyulan paranın gelmesi için üretim şeklinde ve yerinde otomatik olarak bir değişim olacaktır. Arkasından, mimar, inşaat ustası, müttehit, demir, çimento, tuğla gibi araçların önüne geldiğini görecek ve bir süre sonra da villanın içinde oturuyor olacaksın.

Mikrodan Makroya (Tümevarım)

Hayal ve hedefinde yine aynı villa olsun, villanın makro resmine birkaç kez odaklanıp sonradan mikrolara odaklanma eğilimi göstereceksin. Makro resme giden yoldaki, mikro detaylara odaklanırsan her mikro odaklanma seni bir başka yola sokma eylemi gösterecek. Mikrolar seni sürekli olumsuz yönde etkileyecek, enerjini tüketecek ve her seferinde hedefinden vazgeçmen için çaba harcayacaklar. Bir süre sonrada makro resme ulaşma isteğin ve arzundan vazgeçerek hedefi kaybedeceksin. Bahaneler ve şikâyetleri ardı ardına sıralayacaksın; para bulamadım, ruhsat almak zorlaştı, mütteahit dolandırıcıymış vb... Yıkıcı düşüncelerinle, hareketini ve anayolda ilerlemeni kendin engelleyeceksin. Aslında ortada hiçbir olumsuz durum yokken mikro adımlarla ilerleme hedefini engellemiş olacaksın. Para olsa hedef kolaydı diyebilirsin ama para olunca önünde hedef değil, yapılacaklar listesi oluyor. Kilo vermek de yukarıdaki örneklerle aynı prensipte çalışıyor.

İlişkilendirmek

İlişkilendirmek bir noktayla diğer noktanın ilişkili duruma gelmesidir. Bilinçaltında birçok resim, ses, koku, dokunma ve tat kayıt dosyaları, bu dosyaların içinde inançlarımız, deneyimlerimiz, davranışlarımız ve duyguların vardır. Bilinçaltında bir sesle diğer sesin dosyası ilişkilendirebilir. Bunu tüm beş duyu depomuzdaki verilerle de yapabilirsin. İnançlar ve duyguları diğer inanç ve duygularla ilişkilendirerek birleştirebilirsin.

Yaz tatilinde sıkça duyup seni eğlendiren bir müziği, kışın soğuk bir ortamda duyduğunda yazın hissettiğin neşenin tekrar ortaya çıkması ve içinin ısınması bir ilişkilendirmedir. Daha önce Taksim Meydanı’nda yediğin bir döneri, Frankfurt’ta yersen sana Taksim’i hatırlatır. Dokunduğunda tiksinti duyduğun bir madde ya da canlı dokusunu, gözlerini bağlayıp eline tutuştursak da aynı tiksintiyi yeniden yaşarsın. Hasta olduğun için kilolu olduğunu kabul ettiğinde, hem hastalık hem de kilo bedeninde kalıcı olur. Hasta olabilirsin ama kilolu olmayabilirsin. Bunu, sen düşüncenle ilişkilendiriyorsun.

İnançlar hem tek başlarına hem de grup olarak harekete geçirilebilir.

Ailecek dediğinde tüm aile fertlerinin kilolu olma olasılığını sağlarsın. İnançlarını gruplardan ayırarak tek başına aktif hale getirebilirsin. Benim ailemde herkes kilolu ama ben ideal bedende olabilirim düşüncesini oluşturarak ilişkilendirmeye son verebilirsin. Yalnızlıktan, kendimi iyi hissettiğimde ya da kendimi kötü hissettiğimde kilo alıyorum, gibi bir inancın olabilir. İlişkilendirmen gerekmiyor. Niyetini ne yönde ilişkilendirirsen o yönde sonuçları oluşturursun. Yazın kilo verir, kışın alırım, inancı da bir ilişkilendirmedir. Yazın da kilo verebilirsin, kışın da ya da mevsimleri kilo ile ilişkilendirmeyerek, kilolu durumu ortadan kaldırmak da mümkündür. Kiloyu hiçbir şeyle ilişkilendirmen gerekmiyor. İlişkilendirdiğin her şeyle kilo alabilir ya da verebilirsin. Kiloyu hiçbir enerji ile ilişkilendirmen gerekmiyor.

Hayatta kalmak = anne = meme = beslenmek

Güven = baba = kısıtlamalar = hareketsizlik.

Etkileşim

Bulunduğun durumdaki enerjilerden etkilenmemeli, onları etkilemelisin. Enerjiler birbirinden etkilenerek bulaşır ve şekillenirler.

Yıkıcı telkinlerden etkilenmemelisin, onları etkilemelisin. İnsanlar seni iyiliğin için, sürekli seni düşündükleri için seni birtakım doğru düşüncelerle etkilerler. Annem her zaman iyiliğimi istedi, ama anladım ki o iyi niyeti ile kendi dünyasının iyisini bana anlatmış. Annemin “Ye, iç ve yat” düşüncesinin telkinleri annem için bana iyi anne olabilme inancıydı. Ama ben yiyip içip yatınca, bu bana kilo aldırdı ve üretken olmamama sebep oldu. Anemin telkinleri, bir süre sonra iyi iken bana kötü olarak döndü. Onun telkinini etkisiz hale getirdiğimde ideal bedende ve üreten bir insan oldum, içimdeki istekler annemin telkinlerini etkisiz hale getirince hayat buldu. Diyet yapmadan bu iş olmaz diyenleri, genetik, yapı meselesi, sindirim sistemi, fizyolojik ve biyolojik sebepler, metabolizma hızı gibi bahaneler üretenleri etkilemelisin. Mesleğine, kariyerine, kalori hesapları yaptıranları, pozisyonuna yakışıyor diyenleri, yasaklar koyanları, çok bilmişleri etkilemelisin.

Kendi bedenini de etkilemelisin! Bedenini içsel konuşmalarınla

etkilemelisin.

Bu beden ve zihin senin, bedenin ne olmasını istiyorsan evrendeki tüm enerjileri o yönde etkilemelisin. Tüm enerjiler senin bilincine hizmet eder. Sen dünyanın, yaşadığın ve oluşturduğun yaşamın merkezisin. Yaşadıklarından etkilenerek kendi bilincini oluşturuyorsun. Bilincin neyden etkilendiyse, bedenin o şekli alıyor. O yüzden bilincinin olmasını istediğin şekilde çevre enerjileri etkileyebilirsin. Bilincin neyse dünyan o şekli alacaktır.

Zihninde düşündüğün geleceğinin ve doğru düşüncelerinin, çevrendeki insanların anlık düşüncelerinden etkilenmesine izin verme. Bu beden ve bu yaşam senin. Hayatını sınırlı hatta başka birinin hayatını yaşayarak ziyan etme. Seni sen yapacak en güçlü enerjiyi, içinde yalnızca sen barındırıyorsun. Ne zaman çevreni etkilersen, o zaman başarılı olacaksın.

Etkilenme etkile! Sana pembe yalanlar söyleyerek hedefinden sapmana sebep olacak yakınlarından etkilenmeyip onları etkilemelisin. Senin bu halinin sana yakıştığını, kilo vermemen gerektiğini söyleyenleri etkile.

Sen dünyanın merkezisin, dünya senin merkezin değil. Etkileyerek çevrendeki insanların bilinçlerini oluşturuyorsun. Bilincin neden etkilendiyse bedenin o şekli alır. O yüzden kendi bilincini çevrene olmasını istediğin sonuçlara göre etkile.

Olmak istediğin bedeni ve yapacağın beslenme ve harekete bağlı olan fikirlerini herkese anlat, onları şahit yap. Hedeflerini ve ideal bedenine ulaşacağın tarihi ve nasıl yapacağını anlat, bunu her gün anlat, bundan herkese bahset, utanma çekinme! Anlatmak eyleme geçmek demektir. Anlatmak bilinçaltını ikna etmek demektir. Anlatmak tekrarlamak demektir, anlatmak çevreni şahit ederek sözleşme yapmak demektir. Herkese, her yerde hedefini ve olmak istediğin bedeni anlat, sadece ideal bedenden bahset, şikâyet etme, pişmanlıklarını anlatma, kilolarından bahsetme, olacakları ve hedeflerini anlat, ideal bedenden bahset. Ne olmasını istiyorsan onu anlat. Anlattıkça büyüyecek inançların, anlattıkça gerçekleşecek anlattıkların.

Etkileyemiyorsan etkisiz hale getir. Onları dikkate alma, ortamı terk et, konuyu değiştir, ciddiye alma, oradan taşın, niyetini değiştir, odağını değiştir, amacını değiştir.

Hak Etmek ve Kabul Etmek

Hak etmek, bedensel ve yaşamsal değerinin miktar ve sınırlarını onaylamaktır. Kabullenmek, seni seviyorum, sen bizden birisin, güvenlik için gruptan ayrılmayayım demektir. Hak ettiğini düşündüğünde kabul edersin, kabul ettiğinde kabul edilen her şey yaşamına ve bedenine girer. Kabul edilmeyen hiçbir şey senin bedenine giremez. İdeal bedeni hak etmediğini mi düşünüyorsun? Cevap %99 evet olacak! Eğer sen uzun zamandır fazla kilolarla yaşıyorsan maalesef bilinçaltın bunu düşünmüyordur. Yoksa şu anda ideal bedende olacaktın. Hak ettiğini yani senin için değer gördüğünü evine davet edersin öyle değil mi? Değer gördüğün birini uzun süre evinde ağırlarsın, değer vermediğini kısa sürede çeşitli bahanelerle gönderirsin.

Bilinçaltı hak ettiğine inandıklarını gerçekleştir. İdeal bedeni hak etmediğini mi düşünüyorsun? Hak etmediğini düşündüklerine asla sahip olamazsın. İdeal bedeni hak etmediğini düşündüğün için, kilo veremiyorsun. İdeal bedeni ne zaman hak ettiğini düşünürsen, o kiloya inmeye başlayacaksın. Kim neyi hak ettiğini düşünürse, ona sahip olur. Bilinç üstünle hak ettiğini düşünebilirsin, bilinçaltın ise hak etmediğini düşünüyor.

Hak etmek kabullenmekle, kabullenmek hak etmekle ilişkilidir.

Kabul ettiğin her misafir evine girer. Zihninde kabullendiklerin de bedenine girer. Kilonun sana yakıştığını söylüyorsan bunu kabullenmişsindir. Hastalıktan ya da yaşım ilerledi, diyorsan bunu kabullenmişsindir. Genetiktir, ailecek böyleyiz diyorsan bunu kabullenmişsindir. Kabullenmişliklerin, tekrarlarından kaynaklanır. Her ne şekilde düşünüyor ve bir bahanenin arkasına sığınıyorsan onu kabullenmişsindir. Ama şunu iyi anlamalısın, kabullenme yasası iki zıt kutup enerjide de aynı çalışır. Kilolu olmayı da, ideal bedende olmayı da kabullendiğinde gerçekleştireceksin. Bahanede de çözümde de kabul ettiğinde gerçekleşir. Düşünceni zıt yönde kullanabilirsin, kabullenmeyi olmasını istediğin yönde tekrar edip inanç haline getirebilirsin. Sağlığı ve ideal bedende olmayı kabullenebilirsin.

Aklında olsun! Bedenin ve yaşamın giren ve sahip oldukların senin

kendine verdiğin değerin göstergesidir. Bedeninin değeri senin zihninde biçtiğin algı kadardır. Bedenine olan ilgin ve sevgin artıkça bedeninin değeri de artacaktır.

Problem ve Çözümler

Yaşam sonuçları oluşturur, ölüm sonuç oluşturamaz. Problem ya da çözümler de birer sonuçtur. Bir sonuç oluşmadan yaşamın devamlılığı sağlanamaz, yoksa her sonuç karşımıza problem ya da çözüm olarak çıkar.

Problemler iyi veya kötü değildir sadece farklıdırlar. Problem tektir, çözümse sınırsızdır.

Bir durum (problem) sadece onun ötesine geçebilirsen çözülür. Sen problemin ötesine geçemiyorsan problem sensin demektir. Bir sorun ancak anlaşıldığında çözülür. Problem ya da başarı görecelidir, miktarsal olarak ve kişiye göre farklılıklar gösterir. Biri için problem olan kavram, başka biri için başarı olarak algılanabilir. Başarı kişiye göre değiştiği için başarıya giden çözüm yolları sınırsızdır. Problem ve başarı oluşmuş birer sonuçtur. Eğer problem olarak algıladığımız bir sonucu değiştirmek istiyorsak bunun sınırsız çözümü vardır

Hayaller ya da farklı hedef ve beklentiler içerisinde olduğunda, problemler baş gösterir. Yeni hedeflerin farklı konuları yanında getirir. Sen onları tanımadığın ve anlamadığın için problem olarak algılarsın. Aslında senin hayallerine ve hedeflerine sahip olan başka bir insan için o problem değildir, hedef ve beklentilerinin uzantılarıdır. Sen ona problem olarak baktığında, hedeflerine giderken geri dönme eylemi gösterebilirsin. Problem senin anlaman ve çözümlemen gereken bir armağandır, aştığında büyük hedefine ulaşacaksın. Eğer sen problemleri çözmeden hedefe varırsan, hedefin elbisesi üstüne yakışmayacaktır. Sen hedeflerine sahip olmak istediğin için bu problemler senin karşına çıkmaktadır.

Vermek istediğin kilo miktarı üç, beş ya da otuz olabilir, sonuçta bunların her biri birer rakamdır. Bu rakamların büyümesini ya da küçülmesini senin niyetin belirler. Bazıları için otuz kilo vermek bir şey ifade etmezken senin için on kilo vermek dünyalara bedel olabilir. Senin problemi nasıl algıladığın ve ne değerde baktığın önemlidir. Farz edelim on kilo vermek

senin için bir problem ve yıllardır istediğin hedefe ulaşamıyorsun. Ya bedeninde kırk kilo fazlan olsaydı; o zaman senin için on kilo vermek kolay olacaktı.

Sen probleme miktarından daha büyük bir çözümle yaklaşırsan problem başarıya dönüşür.

Bu, elindeki çamuru daha fazla su ile yıkamaya benzer. Problemi istikametin zıt yönünde odaklamak, problemin etkisini azaltacaktır. Borç bir problemse, borç istikametinde odaklanmak borcu büyütür ve devamlılığını sağlar. Borcunun değerinde bir üretim ve gelir frekansı üretirsen borcun anlamı ve gücü kendini yitirir. Terör problemini ancak barış istikametinde yapacağın frekans yayınları ve odaklanma hareketleri ile çözebilirsin. Hastalık probleminin çözümü sağlık istikametinde odaklanmaktır.

Bedendeki kilo stok probleminin çözümü, hareketli beden istikametine odaklamaktır.

Kilo senin için bir problemse, bedenin artık bu problemi deneyimledi, şimdi ilerlemen gerekir. Sen bu problemin içine dalmış ve çözüm üretmemişsin. Ben çok denedim diyorsan o zaman sen çözümü değil, problemi büyüten metotların peşinde koşmuşsun demektir. Problemlerin içinde var olduğun sürece, sürekli aynı yerde döner durursun.

Problemlerine tanık olmalısın, izleyici olmalısın. Arkadaşların sana problemlerini anlatır, sen dışarıdan bir izleyici olarak onun problemini çok kolay bir şekilde çözersin ama o sorun senin başına geldiğinde nasıl ve ne şekilde çözeceğini bilemezsin. Seni her ne kadar baskı altına almış olsa da problem senindir. Sen burada izleyici değil, oyuncusun.

Futbol müsabakalarına bakın, futbolcu oynar ama başkaları konuşur, doğruyu ve çözümleri o bilir. İzleyici resmin tamamını görür ve sonuca giden yolu iyi bilir. Ama sen oyuncusun, sen problemin içindesin. Bu durumda yapman gereken problemden çıkıp onu dışarıdan bir gözle izlemektir. O zaman farkındalık kazanırsın, resmin bütününü görür ve yeni çözümler üretebilirsin çünkü o enerjinin etkisinden dışarı çıkmış farklı bir frekanstasındır. Dışarıda olunca problem enerjisinin baskısından kurtulmuş ve detaylarla uğraşmıyor olacaksın. Üstelik her problemi çözmek zorunda da değilsin. Senin için önem arz eden problemler için geçerlidir bunlar. Fakat ortada bire bir seni ilgilendiren bir problem yoksa onu görmeye bilir,

izleyici olabilirsin. Hatta ilgilenmez ve seyretmesen o resim getirdiği problemlerle birlikte çeker gider. İster problemi çözmek için enerji harca isterse bırak problem kendiliğinde çekip gitsin, sen ilgi gösterirsen o problem seninle birlikte hayat bulur.

Zihin ve beden arasında ilgi kesildiğinde bedende problemler oluşur, bu problem senin deneyim kazanman içindir. Bu bir işaret, bir sinyal, bir armağandır. Eğer sen bu problemi çözerek bedeninin değerini anlarsan gelişmiş ve tecrübe kazanmış bir bedene sahip olursun. Eğer problem kalıcı olursa ve sen de problemin içine gömülürsen bu armağan kâbusa dönüşür.

Problemler bizi geliştirmek için vardır, sahtedir ve geçicidir. Problemi yeni bir sonuca getirmek çözümdür, fakat gelinen yeni bir sonuçta yine kendisini problem ya da başarı olarak ifade edecektir. Eğer gelinen sonuçları problem olarak algılarsan, çözmekte zorlanacak ve aynı zamanda seni ömür boyu mutsuz ve huzursuz edecektir.

Problem bitmez, başarı bitmez biri gider diğeri gelir, sonuçların oluşmaması için düşüncenin durmuş olması gerekir. Problemleri bizler yaratırız. Problemin oluşması için milyarlarca neden olsa da en önemlisi ilgi çekmek istemesidir. Başarılı olabilmek de ilgi çekmek içindir. Fark edilmeyi istemektir. Tüm problemler ya da başarılar ilgiyle oluşur ve ilgisizlikle yok olur. Sonucun kaynağı ilgi ve ilgisizliktir. Özünün en önemli ihtiyaçlarından birisidir ilgi görmek.

Ben Deniz Egece, sana iki şükran ve bir sevgi sunuyorum.

11. BÖLÜM



3DD - FARKINDALIK

İyi ya da Kötü Yoktur Fark Vardır

Kıyaslama ile çocukken tanışırız. Ebeveynlerimiz sürekli başka çocuklarla kıyaslar. Yetişkin olunca biz de kendimizi başkalarıyla, çocuklarımızı da başkalarının çocuklarıyla kıyaslarız. Kıyaslama bilincini nesilden nesile böyle aktarırız. Niyetimiz kötü değildir, kıyasladığımız kişi başarılı olsun, mutlu olsun, daha iyi olsun isteriz ama yaptığımız cahilcedir, sağlığı, başarıyı, bolluğu kendi kendimize yok ederiz. Mutlu olsun derken mutsuzluğun batağına saplanırız. Kıyaslarken, motive etiğimizi, gaz verdiğimizi düşünürüz ama işin rengi farklıdır. Biri tarafından bir başkasıyla kıyaslanmak, sen diğerinden daha değersizsin demektir.

Değersiz bir çocuk nasıl başarılı olabilir, bedenini nasıl sevebilir? Bedenini sevmeyen çocuğun, bedeni güzelleşebilir mi? Değersiz bir çocuğun başarılı bir yaşam sürme olasılığı nedir? Peki, bu çocuk doğadaki diğer canlıları nasıl sevebilir, nasıl mutlu olabilir? Değeri olmayan mal çöpe atılmaz mı, yoksa sen yıllarca bedenini bir çöp kutusu gibi mi gördün?

Kıyaslamak, kıyasladığın şeyi kıskanmak demektir. Oysa insan sahip olmak isteyip de olamadıklarını kıskanır. Kıyaslamaya ve kıskanmaya şartlanan çocuk, sahip olmadıklarına odaklanır, kin ve nefrete odaklanmak sahip olamama durumunu devam ettirir. Kıskançlık içten içe nefret demektir. Bedeni nefret dolu biri nasıl sevebilir, şükredebilir, sağlıklı ya da mutlu olabilir? Kıskançlık fakirlik, hastalık, başarısızlık, şişmanlık, çirkinlik, mutsuzluk her biri kıskançlığın sonuçlarını da ortaya çıkarır.

Kıyaslamak sana yetersiz olduğunun söylenmesi demektir. Yetersiz olmak, sana başarılı olamazsın denmesi anlamına gelir! Yetersizlik birinin

sana sen eksiksin demekle eştir! Eksiklere, olumsuzluklara, başarısızlıklara odaklanan insan nasıl olumlu düşünebilir? Kıyaslamak egonun ve zihnin bir ilüzyonudur, doğamızın ve bedenimizin gerçeklerine aykırıdır. Bu çatışma seni mutsuz, fazla kilolu, hasta, umutsuz, erken yaşlanmış ve yorgun biri haline getirir.

Aklında tut!

İyi ya da kötü yoktur NİYETLER vardır.

Başarı ya da başarısızlık yoktur SONUÇLAR vardır.

İnsanlar eşit değildir EŞSİZDİR.

Doğru ve yanlış yoktur FARKLAR vardır.

Gelecek, geçmiş, aylar, yıllar, yoktur ŞU AN vardır.

Zenginlik ya da fakirlik yoktur RAKAMLAR vardır.

Problem ve sorun yoktur ÇÖZÜM vardır.

Yokluk ve fakirlik yoktur BOLLUK vardır.

Farklı olduğu için kendini üzüp bedeninin şeklini ve yaşamının dengesini bozma.

Farkındalık

Bakmak tek düzlemli bir eylemdir, görmekse göz yardımıyla bir şeyin varlığını algılamak ve onu seçmektir. Algılamak ise bir olayı veya bir nesnenin varlığını duyu organlarıyla idrak etmektir. Bilmek bir şeyi anlamış veya öğrenmiş bulunmaktır. Aslında Türkçede farkındalık kelimesi bile yok, fark etmek vardır. Fark etmek beş duyu organımızla bir eylem ya da olayın görülmesi, onun ne demek olduğunun, neye işaret ettiğinin kavranması demektir.

Uzakdoğu felsefesinde farkındalık anda, şimdi, burada ilkesini içerir; dikkatin sürekli olarak şimdiki yaşantılarda ve anlık deneyimlerde var olarak kişiye tam bir farkındalık sağlamasını savunur. Zihnin bedenle aynı zaman diliminde birleşerek tüm yaşam değerlerinin farkında olunmasından bahseder. Eğitmenlerim Meditasyonun anlamının dua ve farkındalık olduğunu söylemişlerdi.

Benim bağımlılıklar konusunda bahsettiğim farkındalıksa, biraz daha farklı. Öncelikle söylemem gerekir ki bilmek ve farkındalık ayrı şeylerdir.

Kilo fazlası olan insanlar, kilolarını oluşturan sebepleri bildiklerini ve bunun farkında olduklarını söylerler. Üstelik ideal bedende yaşayan insanlara göre beslenme, hareket ve kilo yapan sebepler hakkında daha fazla bilgi sahibidirler. Fakat yine de ideal beden için hiçbir eyleme geçemezler. Oysa farkındalık ortaya çıktığında bağımlılıklardan arınmak ve değişim için otomatik olarak eylem başlatır.

Farkındalık bir şeyin fiyatını bilmek değil, değerini bilmektir! Bedeninin kilosunu bilmen farkında olman anlamına gelmez, bedeninin değerini bildiğinde farkındalık ortaya çıkar.

Ben zaten şişman olduğum farkındalığına sahibim, diyenlere sesleniyorum. Aynaya geç ve kendine bir bak, eğer aynada fazla kilolar görüyorsan, senin farkındalığın yoktur! Bilmekle farkındalık arasındaki ayrıma henüz varamamışsın. Bu kavram kargaşası da senin fazla kilolarının devam etmesine sebep oluyor. Zira bir konu hakkında bilgili olmak farkındalık değildir. Dünya üzerinde binden fazla bilim dalı farkındalığı oluşturmak amacıyla gelişmektedir, birçok bilim adamının farkındalığı yakalamak isterken kendisinin farkında olmaması garip bir durumdur. Diğer bilimlerle "kendini bilme" bilimi farklı şeylerdir.

Bilim zaten dış bilincin bilgisidir. Burada anlatılmak istenilen farkındalık kendini bilmektir! Dış bilinçteki farkındalık seni bağımlılıklarından kurtarmaz, sadece sana bilgi verebilir. Esas olan bilinçaltında sahip olduğun bağımlılıklarını, bilinç üstünle fark edebilmektir. Bilinç üstün her zaman dış dünyayla iletişim halinde ve meşguldür. Bilinç üstünle bilinçaltına inmediğin, bedenini ve kendini tanımak için kendine vakit ayırmadığın sürece farkındalık kazanamazsın.

Farkındalık bilinç üstüne aittir. Bağımlılık kayıtların bilinçaltındadır, bilinç üstün ile ne zaman bilinçaltındaki bağımlılık kayıtlarını fark edersen o zaman farkındalık kazanırsın.

Bir anda öleceğini bilsen tüm bağımlılıklarını anında bırakırsın. Otoyolda karşıdan gelen otomobilin sana çarpacağını bilsen, otoyoldan süratle kaçarsın. Sigaranın, alkolün, fazla kiloların, uyuşturucunun da seni öldüreceğini biliyorsan, onlardan da kaçman gerekir. Sigara içen birisi, içerken sigaranın zararlarını anlatabilir, ya da sigaranın zararlarını biliyorum diyerek konuyu değiştirir, ta ki doktorun ona röntgen filmleri ve

iç organlarının uğradığı tahribatı gösterene kadar. O gün sigarayı bırakır çünkü bilinçaltı o gün ona, böyle devam ederse sigara yüzünden öleceğini algılamasını sağlar. Yaşamda kalabilme kodunu devreye sokarak sigaranın kötü olduğu farkındalığını kazanır.

Otomobil çarparsa öleceğini bilmen anlık bir bilgidir, bilinç üstün bu bilgiye hâkimdir. Sigaranın seni öldüreceği bilgisine de hâkimsin ama sigara içenlerin ölmediğini görmen senin bilinçaltına sigara içen ölmüyor ama otomobil çarparsa sonuç kesinlikle ölümdür sinyalini gönderiyor. Ne zaman bilinçaltı bir şeyin onu öldürdüğünü algılar, o an savunmaya geçerek kaçmaya başlar. Deprem nedeniyle ölümlerin bilinmesi, trafik kazası sonucu ölenler, silahlı çatışmada hayatını kaybedenlerin bilinmesi bilinçaltının bunları yaşamı sonlandıran eylemler olarak kodlamasını sağlar ve tepkisini anlık gösterir. Sigara ve fazla kilonun ölümlere yol açmadığının bilinmesi süreci uzatmaktadır. Kötü alışkanlıklar geçmişte bilincimize farklı şekillerde kaydedilerek başlamıştır; bu alışkanlıklar yetişkin gibi görünüyorum, en iyi dostum, bana eğlence, mutluk veriyor gibi bahanelerle desteklenmiş, yıllar içinde de neden başlanıldığı unutulmuştur ve ölümü tehdidi olmadığı düşüncesi ve diğer inançlarla güçlenmiştir.

Farkındalık bilinç üstü ile bilinçaltının kayıtlarını fark etmektir.

İnsan farkındalığa sahip olduğunda kendi kendine zarar veremez, farkındalık yoksa bu zararı kendine üzerine düşünmeden verir. Aşık olduğunda, birisini sevdiğinde ya da bir grubun taraftarı olduğun da farkındalığın biter. Sen düşünemez, göremez, duyamaz hale gelirsin. Sevmek ve taraftar olmak objektif olmanı engeller ve kendine zarar vermene sebep olur.

Bağımlılıklar tekrarlanan sabit davranışlardır, bunlardan kurtulmanın tek yolu ise farkındalıktır. Kilo yapan sebeplerin farkındalığını anladığında, fazla kiloların seni terk edecektir, çünkü farkındalık değişimin başlangıcı ve tetikleyicisidir.

Farkındalık yargısız ve objektif bir biçimde, şimdiki anda var olabilmektir.

Fark ettiğin de ne oluyor, yıkıcı olduğunu algıladığın davranışı değil, doğru olduğunu düşündüğünü tekrarlıyorsun. O zaman madde bağımlılıklarına ne demeli? Kilolular, sigara kullananlar, alkol bağımlıları

yaptıklarının yanlış olduğunu fark etmiyorlar mı? Sıradan akla sahip biri farkında olduğu hatayı bir daha tekrar etmiyor. O zaman madde bağımlıları neden aynı hatayı tekrar ederler? Gruplaşmak ve taraf olmak da bilinçaltının kodlarındandır. Sürü olmak bilinçaltı için güçlü olmak ve bir grubuna ait olmak demektir. Kötü alışkanlıkların sürdürülmesinde aynı psikolojik etki görülmektedir. Farklı şeyler gibi görünseler de aynı zamanda da kendi içlerinde rakiptirler. Her biri seni ona taraftar olmanı ister, sen de onların tarafında olmak istersin, amaç yaşamlarının ve kendi yaşamının varlığını devam ettirmektir! Eğer bağlandığında objektifliğin ve özgürlüğün elinden alınmışsa taraf olursun, miktarsal beslenmeye taraf olmak da böyle bir durumdur.

Taraftarsan bağımlısındır! Bağımlıysan farkında değilsindir, farkındalık yoksa uyuyorsundur, bağımlılığın zıt anlamı farkındalıktır.

Öğrenme, gelişme, değişim gibi süreçler bilinç üstümüzle başlar. Bilinç üstümüz farklı bir konuyla meşgulse ve önümüzde bir seçim yapma durumu varsa, bilinçaltımız eski kayıtlardaki verilere göre karar verir. O yüzdendir ki pazartesi zayıflamaya ya da yeni bir hayata başlamaya karar verip, salı günü farklı konularla meşgul olur, eski kayıtların istemdışı devreye girmesiyle vazgeçeriz. Eski alışkanlıkların ve kayıtlar tekrar eder, çünkü yıllar öncesinin kayıtları çok kez tekrar edilmiş ve bizi doğru olduğuna inandırmıştır.

Aklında olsun! Beslenme bilgileri doğduğun andan itibaren ebeveynlerin öğretileriyle bilinçaltına kaydedilmiştir. Yani bunlar kendi kayıtların olmamakla beraber, geçmişi uzun yıllara dayanmaktadır. Kilo problemini çözmek istiyorsan biraz daha derinde farkındalık aramalısın. Bilinçaltındaki kayıtlarında ne yazılıysa bedenin ve yaşamın o şekli alır. Bu da senin tekrar tekrar aynı şeyleri yaşamana sebep olur.

Beslenmeni ve hareketlerini geçmişten gelen düşüncelerini, duygularını, inançlarını, alışkanlıklarını izlediğinde farkındalığın ortaya çıkar.

Farkındalık zayıflamanın anahtarıdır, teşhis koymak demektir, sana kilo aldıran inanç, duygu ve davranışlarını objektif olarak görebilmektir. Bilinç üstündeki yıkıcı inançlarını fark ettiğinde, değişim başlar. Düşünce molalarında, sessiz bir ortamda, beden tamamen gevşedikten sonra bilinçaltı kendini açmaya başlar. Düşünce molası, bilinç üstünde gevşemiş

ve yarı uyanık halde bilinçaltındaki bedene, beslenmeye, harekete olan inançları, tecrübeleri, imaj algısını, kilo aldıran kişi ve olayları, yıkıcı ilişki ve duyguları objektif olarak gözlemlenmesiyle mümkündür.

Kendimizle yüzleşmeliyiz, eski kayıtlardaki verileri gözlemlemeli, ortaya çıkarmalı ve sinyalleri işitmeliyiz. Yüzleşilen her güç, gücünü ve etkisini yitirir. Eski kayıtlarını fark ettiğinde etkisini kayıp edecektir. Dünyada her şeyi işitiyor ve izliyorsun ama bedenini ve yaşanmışlıklarını gözlemliyorsun. Dünyada her şeye zaman ayırıyoruz ama değişmek ve farkındalık için kendimize zaman ayırmıyoruz.

Farkındalık elde etmek istiyorsan yavaşlatmak, sorgulamak, objektif olmak ve izlemek ilkelerini dikkate almalısın.

İki avcının karşılarında bir ördek sürüsü vardır. Birisi ateş eder, ördek sürüsü silah sesinden sonra uçarak uzaklaşmaya başlar. Ateş atan adam, “Vurdum,” der. Diğeri, “Yok vurmadın sürü kaçıyor,” der. Arabayla sürünün kaçış istikametinde takip etmeye başlarlar, bir hayli yol yaptıktan sonra sürünün içindeki bir ördek yere düşer. Yaklaşarak ördeği alırlar ve ördek ölmüştür. Ateş atan adam gerçekten de ördeği tabancasındaki kurşunla vurmuştur. Adam, “Ateş ettiğinde vurmuşsun ama diğer kuşların kaçmasıyla ördek vurulduğunun farkında olmadan sürü psikolojisiyle kaçmaya çalışmış,” der. Diğer adam, biz de yaşarken ölürüz ama yaşamaya devam ederiz, aslında vurulduğumuzun kendimiz de farkında değilizdir. Fark edip farkındalık kazanıldığında, çözümler de ardı ardına gelir.

Farkında Olabilmek İçin Üç Temel İlke

Farkındalık kazanmak için eski kayıtlara katıksız bir gözlemle bakılmalıdır. Saf, öz, katışıksız, halis bir durumda gözlemci olmak zorunluluğu esastır. Geçmişten gelen kayıtlarına sanki sana ait değillermiş gibi, dışarıdan bakmalısın. Aklında olsun! Geçmiş kayıtlarını senin davranışların ve sonuçların oluşturur. Sen o kayıtları fark ettiğinde değiştirme olasılığını da bulacaksın. Bu kayıtlara aşağıdaki üç ilke içerisinden bakabildiğinde, bağımlılıkların seni terk edecek.

1. Tepkisiz olmak: Duygusal tepki göstermeden, sakin ve düşük bir frekansta bilinçaltındaki kayıtları gözlemleyerek fark etmek.

2. Objektif olmak: Göründüğü gibi, yargılamadan, tarafsız biçimde bilinçaltındaki kayıtları gözlemleyerek fark etmek.

3. Yadsımamak: Yaşanılmış olayları ve kayıtları, gerçekte nasıl olduysa, inkâr etmeden, kendine yalan söylemeden, iyisiyle kötüsüyle, gerçekleri kabullenerek gözlemleyerek fark etmek.

Detay

Farkındalık kazanabilmenin temelinde yavaşlatmak vardır. Günlük hayatımızın hızı yaşamdaki detayları fark etmemizi engellemektedir. Oysa davranışlarımız yaşamımızdaki detaylardan oluşur. Biz bunu bütünsel olarak algılarız. Detaylarda aksaklık varsa bütünlükteki ahenk ve beklenilen sonuçlar oluşmaz. Davranışlarımızı yavaşlattığımızda detayların farkındalığını kazanırız. Hafızamızda yaşadıklarımızı yavaşlatarak gözlemlediğimizde, detayları fark edebiliriz.

200 km hızla giden bir araca baktığında, aracın içindeki yolcuların sayısını ve giydikleri kıyafetleri göremezsin ama aynı araca 20 km hızla bakıldığında bu detayların hepsi görünür. Yediklerini ve içtiklerini yavaşlattığında da detayları görebilirsin.

Yavaşlatıldığında detayların farkındalığı ortaya çıkar.

Günlük tutman düşüncelerinin yavaşlamasına sebep olur. Düşüncelerini bir kâğıda yazarsan, hızını yavaşlatabilir ve düşüncelerinin detayını görürsün. Akşamları bir deftere yediklerini, içtiklerini ve hareketlerini yazdığında yaşadıklarının detayını görebilirsin. Bu metot farkındalık kazanmana yardımcı olacaktır.

Bedendeki detaylar birleşerek bütünü oluşturur, en küçük detayının gücü bedenin bütününün gücüdür. Detayın gücü, bedenin şeklini bozabilecek güce sahiptir.

Farkındalık için kurguladığım bir örneği anlatayım. Ayağındaki ağrı yürümene engel oluyor ve doktora gidiyorsun. Doktor sana kaslarınla ilgili sorun var diyerek, ilaç tedavisi öneriyor. Aylar sonra sorun çözülmüyor ve ağrılar devam ediyor. Bunun üzerine ayağının hangi enerjilerle ilişki halinde olduğunu düşünüyorsun; yollar, ayakkabılar, çoraplar gibi... Kullandığın tüm bu eşyaları detaylandırarak inceliyorsun. Bir ayakkabının

topuğunun diğerinden daha çok aşınmış olduğunu fark edip yeni bir ayakkabı alıyorsun. Aylar sonra ayağındaki ağrıdan eser kalmıyor. Durumunu yavaşlatarak, ayağınla ilgili detayları gözlemlediğinde sorunun kaynağını fark edersin. Doktor sonuçlara bakabilir, ama bu beden senin ve yaşamını yavaşlatarak detayları sadece sen gözlemleyebilirsin.

Kilo problemi de yukarıdaki örnekte olduğu gibidir. Ayak nasıl ayakkabı, yol, yürüme şekli, çoraplarla ilişkiliyse kilo da beslenme, hareket miktarı, beden algısı gibi durumlarla ilişkilidir. İşte eski kayıtlarındaki inanç, düşünce, davranış, duygu, niyet, ilişkiler, yaşanmışlıklar gibi kiloyla ilgili olan ilişki kayıtlarına, düşünce molalarındaki farkındalık teknikleriyle ulaşabilirsin.

Sen birçok detayın birleşiminden oluşmuş bir bütünsün!

Bir bütün detayların birleşiminden ortaya çıkar, bütünde bir sorun ya da aksaklık varsa, detaydan kaynaklanmaktadır. Bir arabanın aküsünde sorun varsa onu değiştirmediğin sürece en iyi benzini de koysan seni yarı yolda bırakacaktır. Diyetlerle, haplarla kilo vermiş olsan da, detaydaki sorunu çözmediğin sürece tekrar kilo almak zorundasın. Bunun çıkarı ve kaçarı yoktur!

Yediklerini ve içtiklerini yavaşlattığında, hareketlerinin hızını arttırıp zayıflarsın.

Bütün

Günlük hayatımızda düşüncelerimiz bütünü algılarken, davranışlarımız detaylarla bütünü oluşturur. Gözlemlerimiz her zaman dış dünyanın bütünlüğüyle meşguldür. Kendi yaşamımızdan ziyade başkalarının bedensel imaj ve yaşamlarını gözlemleriz. Bu da bizi kendimizden uzaklaştırır.

Üçüncü göz kendimize dışarıdan bakmamızı sağlar. Kendi imajına ve davranışlarına baktığında hem bütünün hem de detayların farkına varabilirsin. Tüm yaşamını dışarıya bakarak geçirirken kendini nasıl fark edebilirsin ki? Dışarıdaki insanlar kendi düşüncelerindeki algıda ve imajda olman için enerji harcar, esas olan kendini tanıyarak sahip olduğun değeri şekillendirmendir.

Dostların ve ailen sana pembe yalanlar söyler. Bu seni kandırdıkları

anlamına gelmez, çünkü onlar senin ailen ve dostlarındır. Fakat seninle birlikte yaşamı paylaşıyorlar ve senin şu andaki görüntüne alışmış durumdalar. Seni uzun süredir bu şekilde tanıdıkları için iyi göründüğünü söyleyeceklerdir.

Bilinçaltının ailene ve dostlarına karşı güveni vardır, onlar sana, “Şişmanlık sana yakışıyor,” dediklerinde bilinçaltın bunu olumlu algılayarak kiloları tutacaktır. Sokaktaki insan yabancıdır ve bilinçaltın bu yüzden onların sana doğruyu söylemediğini düşündürür. Onların telkinlerini dikkate almaz, tam tersine davranırsın çünkü yıllar önce ebeveynler sana yabancılara güvenmemeni telkin etmiştir. Hatta dostların sana “şişkom benim” deseler bilinçaltın bunu olumlu bir şey gibi algılayacaktır.

Türkiye’nin büyük bankalarından bir tanesi kendi bünyesinde halkla ilişkiler departmanı kurar ve bir süre sonra fark ederler ki, bu departman da kendileri gibi görünmeye başlıyor ve aynı açıdan düşünce üretiyor. Hemen halkla ilişkiler departmanı kapatılır. Dışarıdan daha profesyonel ve tarafsız bir ajansla hatta birkaç ajansla anlaşarak çalışmalarına devam ederler ve her geçen gün daha verimli ve başarılı olurlar. Banka burada dışarıdan profesyonel bir üçüncü göz oluşturarak, tarafsız, tepkisiz, yadsımadan imajını yönlendirebilmektedir.

Farkındalık ancak üç temel ilke uygulandığında, (tepkisizlik, objektiflik ve yadsımamak) ortaya çıkar. Kendini gözlemlerken bu üç ilkeyi göz önünde bulundurarak kayıtlarına bakmalısın.

Futbol maçlarında her taraftar hakeme kızar. Doğru da yapsa yanlış da yapsa kızar, çünkü taraftar oldukları için objektif olamazlar. Eğer hakem de taraf olursa maçın dengesi bozulur. Farkındalık kazanmak için hiç tanımadığın insanların sözlerine kulak ver. Onlar sana gördüklerini söylerler.

Detayları gözlemlemek için resmin içine, bütünü görmek için resmin dışına çıkman gerekir.

Kendi resminin parçası olduğunda detayda kaybolursun, resmin diğer detayları da seni etkiler. Yaşamının ve bedeninin resminin dışına çıkarak, bütününe baktığında, resmin türünü, diğer detayları, değerini, eklemen ya da çıkartman gerekenleri, güzellikleri görebilirsin. Yaşadıklarında kendi payını ve etkinliğini görebilirsin. Üstelik resmin içindeyken seni etkileyen

detaylardan da etkilenmezsin. Resmin bütününe dışarıdan bakıldığında, değiştirme ve etkileme gücünü eline geçirirsin.

Yaşamının senaryosunda oyuncusun. Oyunculuğundan çıkıp senaryonu okuyan olduğunda farkındalık kazanırsın.

Bir tiyatro sahnesinde oyuncuysan, sergilenen oyunun içinde bir detay olursun. Bir detay olmak sahnenin bütününü fark etmeni engeller, çünkü senin odağın kendi rolün ve kendi davranışlarındır. Sana göre mükemmelsindir, en iyisini ve en doğrusunu yapmaktasındır. Ama seyirci ya da yönetmen koltuğundan, kendi oyunculuğunu ve seni etkileyen tüm sahneleri görebilirsin. Farkındalık bedeninin ve yaşamına dair detayların senin tarafından izlenmesi, detay ve bütünün dışarıdan gözlemlemendir. Kendini izlemiyorsan nerede durduğunu bilemez, durduğun yerin doğru olduğunu düşünürsün. Nelerden kurtulmak istiyorsan onu oluşturan sebeplerin detaylarını gözlemlemelisin.

Sen kendini dışarıdan detayları ve bütünü yavaşlatarak izlemelisin. Tepkisiz, objektif ve yadsımadan kendi kayıtlarına göz atmalısın. Sorguladığında özgürleşeceksindir.

Sorgulamak

Sorgulamak özgürleştirir! Soru, cevabı yanında getirir. Cevap sorunun içindedir. Sorgulamadığında inançlarının kölesi olursun. Sorgulamadığın sürece inanmaya devam edersin. Sorduğunda inançlar sarsılır. Neden inandığını fark edersin. Sorgulamak inançlarının panzehiridir, seni etkisiz bırakır seni onlardan özgür kılar. Bulunduğun durumdaki yıkıcı enerjiler senin hiçbir şeyi sorgulamanı istemez! Sevgin ve konulan yasaklar, inançlarının devam etmesi fikrini destekler. Yapman gereken, içinde bulunduğun durumdan etkilenmeden inançlarını kendi kendine sorgulamaktır. Sorduğunda cevabı alacaksın. Sormazsan, kilolu olmanın sebebini asla öğrenemeyeceksin.Meselenin kaynağını öğrenemediğin ve farkında olmadığın sürece bağımlı olmaya devam edeceksin.

Körü körüne bağlandığın inançlar sana zarar veriyor olabilir. Sahip olduğun inanç, onu edindiğin günün koşullarında doğru olabilir, ama bugününde bir geçerliliği kalmamıştır. O gün doğru olan bugün sana zarar

veriyor olabilir.

Geçmişte bir zamanlar kilolu olmanın sana kazanç, avantaj ya da fayda sağlayacağını düşünmüşsün. Ona inanarak inanç haline getirmişsin. O gün kazanç olan şey bugün sana zarar veriyor. Bugün o kazanca neden inandığını bile unutmuşsundur.

Her sorguladığında, cevabın gelmesi için beklemelisin, eğer o an cevap gelmiyorsa derinlerde bir yerde katılaşmış duruyor demektir. Sen sormaya devam et, sen sorma frekansının şiddetini ve tekrarını artırarak devam et, cevap sana bir gün annenin, beklemediğin yer ve kişilerden gelecektir. Şu an sana cevaplarımı veriyorum ama var olan inancının gücü ve derinliğinden ötürü algılamıyor olabilirsin. Ama bir süre sonra, bu satırları tekrar tekrar okuduğunda cevabı bulacaksın. Asıl doğru cevap, senin içindedir.

Şimdi gözlerini kapat ve geçmişe git. İdeal bedende olduğun ve kilo almaya başladığın o günlere geri dön ve kilolu yaşayarak deneyimlediğin süreci sorgula. Ne tür bir fayda için kilo aldım? Kimi model aldım? Hangi korku ve duygularımdan dolayı kilo aldım? Kilolarımı yastık ya da koruma kalkanı olarak kullanıp nelerden korunuyordum? Kimlerin bana yaklaşmasını istemiyordum? Neye tosladığımda güvende hissetmek istedim? Hangi zararlardan korunacağımı düşündüm? Model aldığım birine mi özendim? Kilolu olursam güçlü mü olurum dedim? Askere almazlar diye mi kilo aldım? Komik insanlar kilolu olurlar, kilolu olursam ilgi merkezi olurum diye mi düşündüm? İyi bir anne olmanın kilolu olmakla eşdeğerde olduğuna mı şartlandım? Evlenince, kendimi garantide mi hissettim? Zayıf olunca üşüdüm ya da sık sık hastalandım mı? Sıska diye mi eğlendiler, itip kaktılar mı? Zayıf olduğumda dayak yiyerek, kendimi güçsüz mü hissettim? Zayıf olduğumda kendimi başarısız mı hissettim? Başarılı olmak, iri görünmek miydi? Zayıflık, zayıf bir karakter miydi? Zengin olmak için göbekli ve heybetli mi olmalıyım? Zayıf olduğumda erkekler sürekli rahatsız mı ediyorlardı? Zayıflık kötü müydü, zararlı mıydı yoksa güvensizlik mi demekti? Çevremdekilerden kim benim kilo almamda etken oldu? Bugüne kadar dünyada herkese soru sordun, gel şimdi bir de kendine sor.

Miktarsal Beslenme

Fil, deve, inek, fare ya da kedinin beslenme miktarları aynı değildir. Miktar kilo alıp vermedeki en önemli etkendir. Bunun düzenlenmesi natürel dengeyle mümkündür. Bir balona giren suyun miktarı, çıkan suyun miktarından fazlaysa balon büyür. Bir balona giren suyun miktarı, çıkan suyun miktarından az ise balon küçülür. Bir balona giren suyun miktarı, çıkan suyun miktarıyla eşitse balonda değişiklik olmaz.

Bu fizik yasası her zaman her yerde geçerlidir, bedenimizde de aynı işlevle çalışır. Salata ve meyve şişmanlatmaz derler bazı uzmanlar, istediğin kadar yiyebilirsin derler. O zaman besili tüm inekler zayıf olmalıydı, besili ineklerde ot yedikleri halde, doğadaki ineklerde çok daha fazla kiloludurlar. Doğadaki tavuk ile besleme tavuk arasındaki fark da aynıdır, onlarda miktarsal beslenirler. Doğada var olan “Natürel denge” ayarlarını insanın düşüncesi bozmaktır. Ne yaparsan yap, “Natürel denge” ayarlarını dengeleyemediğin sürece, bedeninin ihtiyacı olan miktardan daha fazla beslendiğinde kilolarının oluşmasına sebep olursun.

Tatlı ve yiyecekler şişmanlatmaz, tatlının miktarı şişmanlatır. Senin midenin büyüklüğü, yumruğun kadardır. Her öğün de yumruğun kadar beslen. Kilo problemini ömür boyu hayatından çıkart.

Ayrıca hızlı yemek yemek kilo aldırır. Ne yediğin değil, ne kadar yediğin ve nasıl yediğin kilo almanı sebep olur. Farkındalık la beslenilmeyip, hızlı beslenildiğinde mideden tokluk sinyali beyne gidene kadar bedeninin ihtiyacından fazla miktarda beslenmene sebep olursun.

Bu kitapta, neleri yemen gerektiği hakkında bir kelime bile yok. Bana en çok sorulan soru, neleri yemeliyim? Bana ne! Ne istersen ye! Neyi yediğin önemli değil, ne miktarda yediğin önemlidir. Neyi yersen ona benzersin, ne kadar yersen o kadar olursun.

Fazla kilo sorununu oluşturan da zaten ne yemeliğim sorusuna odaklanmaktır! “Yemeğe odaklanman yemek yeme miktarını artırır!

100 gram haşlanmış makarna mı kilo aldırır, yoksa 1000 gram marul mu?

Mantıklı düşünecek olursak matematik devreye girer.1000 gram marulun kalorisi 150’dir. 100 gram haşlanmış makarna 85 kaloridir. Yani 1000 gram marul tükettiğinde 65 kalori fazla almış olursun. O zaman marul kilo aldırır.

Toplumumuzda marul hakkında zayıflatıcı, makarna hakkında şişmanlatıcı bir algı vardır. Burada ikinci fizik yasası devreye girerek, senin marul ya da makarnaya olan niyetin ne ise o gerçekleşir. Niyetinin türü ve gücü, bedeninin yiyecekleri işleme gücünü devreye sokar. Niyetin bedeninin kapasitesini artırır, kapasitesini maksimum düzeye çıkartır. Alınan miktar, bedeninin işleme kapasitesinin üzerindeyse tekrar birinci fizik yası geçerlilik kazanır.

Neden İdeal Bedene Sahip Olmak İstiyorsun?

İmajın için mi yoksa sağlığın için mi? Seminer deneyimlerimde, niçin ideal bedene sahip olmak istiyorsun sorusuna? Sağlıklı oldukları halde sağlığım için diyenlerin başarı oranlarının düşük olduğunu gözlemledim. Amacı olanlar ya da hasta olup kilo yüzünden ameliyatı erteleyenlerin her biri en başarılı olanları idi. İmajım için diyenlerin başarı oranları sağlıklı olup, sağlık için diyenlerin iki katıdır. Hem imajım hem de sağlığım için diyenlerse en başarısız olanlardı. Nedenlerine yoğunlaştığımda gruplarda şu sonuca vardım.

1. Grup: Amacı olanlar ya da hasta olup kilo yüzünden ameliyatı erteleyenler, amacına odaklanıyorlar. Kiloyu gündemine almadan amacına ulaşmak oluyor. Amaca odaklanınca, kilo vermek detay kalıyor ve çok hızlı kilo veriyorlar.

2. Grup: İmaj diyenler. Sağlık korkularının olmaması onların tek yöne, yani görüntülerine odaklıyor. Bedene odaklanıyorlar, beden ilgi görünce ortaya büyük bir motivasyon çıkmasına sebep oluyor. Motivasyonu olan kişi zayıflayabiliyor. Zayıflama süresinin uzun olması kişinin pes etmesine sebep oluyor, dolayısıyla motivasyon doping etkisi yapıyor.

3. Grup: Sağlıklı olduğu halde sağlık diyenlerse bir hayli zorlanıyor. Sağlıklı oldukları için sağlığın değerini bilmiyorlar, sadece sağlık korkuları ve bedenlerinin görüntüsünden bir şey çıkmayacağını düşünüyorlar. Odakları sağlıklı beslenme oluyor. Odak sağlıklı ya da sağlıksız beslenmeyi, beslenme olarak abartıyor. Sağlık merkezli düşünmeleri kilo vermelerini bir hayli zorlaştırıyor. Üstelik kilonun hasta edeceği korkusu, gelecekte kendi inançları yüzünden gerçekleşiyor. Doktor onlara kilo

vermezsen seni ameliyat edemem dediğinde kilo verebiliyorlar.

4.Grup: Hem sağlık hem imaj diyenler. Her şeyi birden istiyorlar, bu yüzden düşüncelerinde kavram kargaşası ortaya çıkıyor. Odaklanma bozuluyor, enerjileri birçok alana bölünerek sonuçların geç alınmasına ya da alınmamasına sebep oluyor. Birçok şeyi birden istemeleri odaklanmayı bozuyor. Odağın birkaç yere bölünmesi, kilo vermede en büyük problemdir.

Aklında olsun, odak neredeyse sonuç oradadır.Kilolular kendilerini çirkin bulur; doğada çirkin olan hiçbir şey yoktur ki, sen çirkin olasın. Birçoğu kendi güzelliklerini unutmuşlardır, aslında zayıfladıklarında, farklı bir insanın doğacağını bile bilmiyorlar. Çirkin görünen sen değilsin, vücudun da taşıdığın fazla kilolarındır.

Ben Deniz Egece, sana iki şükran ve bir sevgi sunuyorum.

12. BÖLÜM



3DD - ÖZGÜRLEŞTİRMEK

Özgürleşmek Senin İçindir

Mutluluk ve huzur sadeliktedir! Neyi nereye taşıyorsun? Kimi nereye ve ne kadar daha taşıyacaksın? Beden ve zihinden oluşan var olma mucizeni, neden anlamsız yüklerle baskı altında bırakıyorsun? Bedeninde ve zihninde taşıdığın yük tüm enerjini tüketiyor. Beden somut stoklarını taşırken, zihnin de yaşanmış stoklarını taşır. Sen onları bırakıp sevgiyle göndermediğin sürece, onlar senin enerjinden beslenecek, farkında değil misin? İyi bir insan olmak için dünyanın bütün yükünü taşıyamazsın, çünkü bunun sonu yok, sen o sınırı sadece düşüncelerinle çiziyorsun. Geçmişten getirdiğin olumsuz yaşanmışlıkları zihninde taşıdıkça, gelecekteki güzel günlerin gelmesini uzatıyorsun. Anın güzelliklerini yaşamadığın gibi yakınlarını da bundan mahrum ediyorsun. Bu mücadele niçin? Bir yandan geleceğini güzelleştirmek, güvence altına almak, sağlıklı olmak adına enerji tüketirken bir yandan da kendi kendine engel olmaktasın. Arkandaki yıkıcı kişiler ve yaşanmışlıklar, inançların beline bir ip bağlamış sürekli seni geriye çekerken ilerlemeye çalışıyorsun. Bu nasıl olacak? Kes ipi gitsin, ipe tutunmayı bırak. Bu ipi tutmak benim düşüncem değil, senin düşüncen ama unutma ki bir ipi tutmak bırakmaktan daha fazla enerji tüketir. İpi bıraktığında koştuğunu göreceksin.

Yaşamanın amacı özgürlüktür. Özgürlük olmadan yaşamın anlamı yoktur. Özgürleşmek toplumsal hipnozdan çıkarak, bireysel farkındalığı kazanmaktır.

Özgürleşmek onu, onları ve olayları haklı bulmak değildir.

Özgürleşmek geçmişini silmek değildir.

Özgürleşmek senin haksız olduğun anlamına gelmez.
Özgürleşmek senin kaybettiğin anlamına gelmez.
Özgürleşmek senin içindir!
Yaşamak mı, yoksa stoklarının bekçisi mi olmak istiyorsun?

Özgürleşmek

Özgürleşmek unutmak ya da hafızadan silmek değildir. Özgürleşmek bırakmak, yüzleşmek ve affetmektir. Özgürleşmek temizlik yapmaktır, işe yaramayan ve yaşamda ilerlemene engel olan eskileri zihin ve bedenden dışarı atmaktır. Yıllardır taşıdığın, sırtlandığın, korkularını, nefret ve kinini, yıkıcı hatıralarını, stoklarını, yaşam enerjini çalan, tüm ihtiyaç duyulmayan enerjileri zihin ve bedenden dışarı çıkartarak atmak, onu zihinde etkisiz hale getirmektir. İnsanlardan, nesnelerden ya da olaylardan özgürleştiğimizde, yaşadığımız deneyimleri unutmayız! Onlar bilincimizden silinmezler ama gelecekteki yolcuğumuzda birer kılavuz olmalarını sağlayabiliriz. Bu deneyimler zamanında bize çok acı vermiş olsa da hepsi kazanılmış derslerdir. Ayrıca ilerlememizdeki yıkıcı gücü etkisizleştirebiliriz. Bunlar bizim yeniden acı çekmemiz ya da başkalarına aynı acıları çektirmemiz için alınmış derslerdir.

Evet! Yaşananlar yıkıcıydı, bizi üzdü, hayatımızı etkiledi. Bunları geride bırakarak özgürleşmeyi başarabilmek için zamana ihtiyacın var. Bu süreci düşünce molalarındaki tekniklerle içsel çalışmalar yaparak aşabilirsin. Geçmişindeki yıkıcı deneyimlerini, düşüncelerini bir ömür boyu taşımanın anlamı yok. Yıllar önce olmuş ve bitmiş olayları zihninde taşıma. Onlar geçmişinde kendilerine bir süreliğine yaşam bulmuş ve devrini tamamlayarak yok olmuşlardır.

Ölünün canlıya faydası yoktur, ölmüş olayları artık gömmelisin. Zihninde taşıdığın ölü düşüncelerinden özgürleşmelisin.

Şu anki düşüncelerin, inancın ve davranışların kendi iradenin eseri olmayabilir ya da şu anda bulunduğun durum ve durumdaki kişilerden dolayı düşüncelerini, davranışlarını özgür bırakamıyor olabilirsin. Tüm inançların çocukluğunda kabullendiğin inançlarının uzantısıdır. Düşünsene geçmişte deneyimlediğin olay kapanmış ama sen o anı zihninde taşımaya

devam ediyorsun. O olaya sebep veren kişi belki de öldü ya da ne kadar yanlış yaptığını kabullendi ama senden özür dileyemedi ya da unuttu, belki de o senden daha çok acı çekiyor. Geçmişi özgürleştirmek bir adım ileri gitmene, yükünü boşaltmana, yeni yükler alabilmene olanak sağlayacaktır. Geçmişte yaşarsan geçmişte kalırsın ve yaşam çabuk geçip gider, ayrıca fazla kilolarından da kurtulamazsın. Aynı zamanda çocukların da seni kopyalayarak yaşamlarını yanlış öğrenmelerine sebebiyet verirsin. Bilgisayar ve zihnimizin işletme sistemi birbirine benzer; ikisinde de işe yaramayan dosyaları çöpe atmak, trojenlerı temizlemek ve virüsleri temizlemek gerekir. Bilgisayarda zararlı virüs ve trojen programları yüklüyse, hafıza ve işlemci kapasitesinden tam olarak yararlanamayız. Bilgisayar, kilitlenebilir, programlar silinebilir ve bunlar bilgisayarının çökmesine sebep olabilir. O yüzden bilgisayarı arada bir resetlemek gerekiyor.

Tüm insanların kendine göre bir mağduriyet hikâyesi vardır. Mağduriyet hikâyesi bilimsel bir gerçektir. Geçmişte incinmen sonucunda oluşan duygusal acının, zihninde tekrar tekrar canlanması manasına gelen psikolojik bir terimdir. Güvendiğin, değer verdiğin ve inandığın insan tarafından incitilmiş ya da reddedilmiş olabilirsin. Bedende kin, nefret, korku, öfkenin yarattığı tahribat ve acıyı özgürleştirmediğinde tüm yaşamın boyunca taşırsın. Bu da birçok sağlık problemini yanında getirir, çeşitli hastalıkların oluşması ve fazla kilo alımında çok büyük etkendir. Bu zihninde taşıdığın canlı bombadan özgürleşmek senin elindedir. Özgürleşmek üç temel yapının birleşiminden oluşur. Bu üç temelin kendi başına özgürleştirme gücü varken, grup şeklinde de işlevini sürdürür. Birbirine ilişkili olan bu üç ayak farklı uygulamalarla özgürleşmenin bütününü oluşturur.

Özgürleşmek bırakmak, yüzleşmek ve affetmektir.

Bırakmak

Bırakmak hangi eylemleri içerir: Koy vermek, unutmak, vazgeçmek, terk etmek, sırtlanmamak, taşımamak, katlanmamak, üstlenmemek, stoklamamak, yükü bırakmaktır. Bırakıldığında manyetik alanda boşluk

oluşur, değişim başlar ve zihinde yeni enerjilere yer açılır.

Bırakarak yıkıcı ve etkili olan enerjinin uzaklaşmasını sağlarız. Taşımaktan vazgeçtiğimiz yük bizi hafifletir.

Problemleri bırakmadığın sürece çözmek zorundasın. Bazen de bırakmak en doğru olandır. Her problemi çözmek zorunda değilsin, çünkü sen problem çözücü değilsin. Problemlerle ilgilenilmediğinde, geldiği gibi giderler. Sen problemi bırakmaz, ona odaklanırsan, problem büyüyecektir. Ama sen problemin zıt istikametindeki çözüme odaklanırsan problem etkisini kaybederek yok olacaktır. Gündemim dersen, o seninle birlikte büyüyecektir. Çözemediğin bir problemi bıraktığında o da gidecektir. Kilo bir problemdir, onu gündemine oturttuğunda büyüyecektir, en iyisi sen onu bırak gitsin. Kilolarını taşımayı bırak. Sadece bırak.

Kilolarını bırakma korkusuyla ve onu bırakmamak için mücadele etmeyin.

Profesör elinde içi dolu bir bardak tutarak dersine başlar ve sorar.

“Bu bardağı böyle birkaç dakikalığına tutsaydım ne olurdu?”

“ Hiçbir şey,” diye yanıtlar öğrenciler.

“Peki, bir saat boyunca tutsam ne olur?”

“Kolunuz ağrımaya başlardı.”

“bir gün boyunca bardağı elimde tutsam ne olur?”

“Kolunuz iyice ağrır, kas spazmı oluşur, sorunlar yaşar ve hastaneye gitmek zorunda kalırdın!”

“Çok iyi. Tüm bu sorunlar olurken bardağın ağırlığında bir değişme olur muydu?”

“Hayır.”

“Acıdan ve ağrıdan kurtulmak için ne yapmam gerekir bu durumda?”

“Bardağı bırakın yere, bırakın düşsün!”

Bugün sende bardağı bırakmaya ne dersin?

Hayatın problemleri de böyledir. Onları kafanda birkaç dakika tutarsın, bir sorun yokmuş gibi görünür. Uzun süre düşünürsen başın ağrımaya başlar. Daha uzun düşünürsen, artık seni bitirir ya da hiçbir şey yapamamana neden olur. Hayatındaki mücadeleleri ve problemleri düşünmek önemlidir, fakat daha önemlisi onları her günün sonunda, uyumadan önce rafa kaldırmaktır. Bu şekilde strese girmez ve her gün taze

bir beyinle uyanır ve her konuyla ve yoluna çıkan her mücadeleyle başa çıkabilecek güçte olursun!

İki adam, bir dereden karşıya geçerlerken yanlarına bir kadın yaklaşır. "Bana da yardım eder misiniz, derenin karşısına geçmek istiyorum," der. Adamın biri kadını kucaklar ve kucağında karşı tarafa taşır. Adamlar varacakları yere akşam varırlar. Yatmadan önce diğer adam, "Sen bugün günah işledin," der, "Tanımadığın bir kadını kucaklayarak derenin karşısına taşıdın." Adam şöyle yanıtlar: "Ben derenin karşısına kadar taşıdım ama sen kafanda taşımaya devam ediyorsun."

Evet, yıllarca düşünceleri kafamızda taşırız. Şu an fazla kiloların varsa bu geçmiş düşüncelerini kafanda taşıdığından kaynaklanıyor. Yıkıcı düşünceler, yıkıcı duygular üretirken, yapıcı düşünceler de yapıcı duygular üretir. Neyi kafamızda taşıdığımızı fark ederek, yıkıcı olandan özgürleşmelisin.

Korkuları, nefretleri, yıkıcı deneyimleri, yıkıcı ilişkileri yaşam boyu taşırız. Bunları taşıdıkça, tekrar eder dururuz.

Özgürleşmek stokları atmaktır. Hafiflemektir! Zihinde taşımak insanı hem yaşlandırır hem de enerjini alır. Maalesef stoklama alışkanlığın atalarımızın mirasıdır. Doğada hiçbir canlı türü biriktirmez. Her şeyi ihtiyacımızın dışında stokluyoruz; parayı, evleri, altını, gıdaları, düşünceleri, eşyaları, arabaları her şeyi ama her şeyi stokluyoruz. Neden atamıyoruz, neden taşınamıyoruz, neden arkamızda bırakamıyoruz, neden onları bir ömür boyu taşımanın doğru olduğunu düşünüyoruz?

Beynimiz boşluğu sevmez, düşünce ardı ardına akarak devam eder. Boş düşünce diye bir şey yoktur, her düşüncede fikirler vardır. Yalnız, boşlukta, aç, yoksul kalmak ve gelecek korkusu nedeniyle yokluk ve boşluk bilincimizle her şeyi biriktiriyoruz. Korkularımız bizim biriktirme düşüncelerimizi tetikliyor. Oysa artık böyle bir çağda yaşamıyoruz, insan bedeninin ihtiyacı olan her şeyden yeterince var.

Canlılık, süreklilik ister. Enerjinin düşüklüğünü, harekete geçmeme durumunu taşıdığın yıkıcı düşüncelerin tükettiğini biliyor muydun?

Yüzleşmek

Yüzleşmek etkisiz hale getirmek, dikkate almamak, değer vermemektir. Karşı güce olan bağımlılığın etkisini azaltmaktır. Yüzleştiğinde etkisiz hale getirilen enerji bir süre sonra uzaklaşır, enerjinin konumlandığı alan boş kalır.

Yüzleştiğin olayları hatırlarsın fakat olayın duygu gücünü ve etkileşim gücünü etkisiz hale getirirsin.

Değer vermediğin kişiden etkilenmezsin. İlgilenmediğinde unutarak uzaklaşırsın! Yıkıcı duygular, olaylar ve ilişkilerimiz bizim enerjimizi ve zamanımızı çalar, kendimizi sevmemizi engeller, bizi yaşama sevinci duymaktan alıkoyar, geleceğe umut ve coşkuyla bakmamızı engeller. Geçmişinle yüzleştiğinde, bugünün yıkıcı ve yıpratıcı etkisinden kurtulursun.

Yüzleşmek karşı tarafın gücünü etkisiz kılarken, senin gücünü artırır.

Yüzleştiğin enerjiler gücünü yitirir. Yediklerinin miktarlarıyla, beslenme şeklinle, tembelliklerinle, hareketsizliğinle, monotonluğunla, öfkenle, senin kilo almana sebep olan yakınların ve dostlarınla, kilo almaya başladığın ilk günlerinle, düşünce ve inançlarınla, alışkanlıklarınla, davranışlarınla yüzleş. Yıkıcı ilişkilerinle, geçmişinle, yıllarca kafanda taşıdığın, incindiğin olay ve kişilerle, kendine olan sevginle, babanın, ağabey ya da eşinin kısıtlamalarıyla, daha önce zayıflama adına uyguladığın metotlarla kısacası, kaçtığın duymak istemediğin gerçeklerle yüzleşmelisin.

Başarısızlıklarınla, korkularınla, güvensizliklerinle, kendini kötü hissettiren her türlü enerjiyle yüzleş. Aklında olsun! Yüzleştiğin enerji gücünü yitirirken senin enerjin güçlenir. Yüzleş ki güç sana geçsin, yüzleş ki problem çözülsün, yüzleş ki daha da güçlen, çözüm bul, O zaman sırtındaki kambur, kafandaki meşguliyet, kiloların seni terk eder. İdeal bedenin peşinde koşma, ideal bedende yaşamayı kabullen ve ona sahipmiş gibi düşün ve öyle davran.

Sadece yüzleşerek zayıflayabilirsin, böyle güçlenebilirsin, kaçtığın ya da kovaladığın her enerji güçlenir, yüzleştiğin her enerji gücünü yitirir. Zihninde gelecekten gelen ideal bedenine yer aç.

Yadsıdığın enerji güçlenir, yüzleştiğin enerjiyse gücünü kaybeder. Hareketliliğini kısıtlayan inançlarından özgürleş. Geçmişten gelen inançlarını taşıma, mağduriyet ve bahane hikâyelerinle yüzleş ve onlardan

özgürleş. Kilolu olmanın sebebi geçmiş inançlarını, yeni doğan, masum, sıfır hücrelerine tekrar kodlamandır. Kişiler, olaylar, yanlış öğretiler ve inançlarla yüzleş. Onları sevgiyle geçmişte bırak. Yükün o kadar ağır ki geçmişi içinde taşıdıkça gelecekte ilerleyecek gücün kalmıyor. Geçmişten bugüne taşıdığın inançlarından özgürleşerek geleceğini değiştir. Kızdığın, öfke duyduğun insanları yaşamından uzaklaştır, yıkıcı ilişkilerini sonlandır. Altı aydır giymediğin, sana bol gelen giyeceklerini ihtiyacı olanlara vererek gardırobunu boşalt, mutfak eşyalarının ebatlarını küçült, mutfağındaki stokları azalt ve ihtiyacın kadar satın al. Seni üzen, hasta, mutsuz eden, kafanı meşgul eden ve karıştıran ilişkilerini etkisiz hale getir ve istemediğin sonuçları oluşturan yıkıcı enerjileri yaşamından ve zihninden özgürleştir.

Bedeninin ihtiyacından fazla besleniyorsan bununla, zihinsel besleniyorsan bununla yüzleş. Hareketsiz sen bununla yüzleş, yüzleşmeden kaçma, sen kaçtıkça yadsıdığın beslenme ve hareketsizlik peşini bırakmayacaktır. Bağımlılıkların bir iç korkudur, yüzleşmediğin enerji senin peşini bırakmaz ve bir korku ve tutunma olarak seninle birlikte yaşamın devamında yolculuk yapar.

Sahip olmak istediğin enerjinin peşinde koştukça kaçar, Sahip olmak istediğin enerjiye sahipmiş gibi davranırsan, o enerji sen olur. Korktuğun, kaçtığın, ilgilendiğin, odaklandığın, sevdiğin ve nefret ettiğin enerji güçlenir ve peşini bırakmaz.

Affetmek

Affetmek ne demektir? Bağışlamak, farklılıklara saygı duymak, hoşgörü, tecrübenin avantajlarını görmektir, olaydan ders çıkartmak, onu mazur görmektir. Yer açılır, temizlenmiş olur, boşalır, içeride biriken dışarı çıkar. Yaşamımızda birileri tarafından incindik, birilerini de incittik. Kızdık, öfkelendik, içerledik, darıldık, küstük, nefret ettik. Affetmek, geçmişten gelen yıkıcı duygu yükünden kurtulup özgürleşebilmektir.

Bizi kıran ve inciten kişiyi cezalandırmak bize yetmeyecektir. Buna takılı kalmak yerine, yeni deneyimlere açık hale gelmeliyiz. Öfke ve intikam duygularına yatırım yapmaktan vazgeçerek, Yapıcı duyguları çoğaltarak ilerlemeye devam edebilmeliyiz. Affetmek senin ilerlemen içindir.

Affetmek affettiğin kişinin davranışlarını onaylamak değildir. Affetmek affettiğin kişinin haklı olduğu anlamına da gelmez.

“Geçmişte affedilmemiş bir kişi ya da olay, andaki düşünceye tekrar hayat verir.”

Onu nasıl affedebilirim ki dediğini duyar gibi oluyorum. Ondan nefret ediyorum, bir bilsen bana yaptıklarını, tabii sen yaşamadın öyle şeyleri, yazmak ve söylemek kolay, der gibisin değil mi? Birçok kez karşılaştığım bu söylemlerin senin de kafandan geçtiğini düşünüyorum. Evet, hayatta hepimizin karşısına kötü olaylar ve kişiler çıktı. Söylemesi tabii ki kolay ama affedebilmek senin içindir ve bir oluşum süreci ister.

Bir öğretmen öğrencilerine, “Yarın hepiniz bir torba ve üçer kilo da patates getirin,” der. Ertesi gün öğretmen, “Bugüne dek affetmeyi reddettiğin her kişi için bir patates seçin ve üzerine adını yazıp torbaya koyun. Bir hafta boyunca gittiğin her yerde sırtında bu torbaları taşıyacaksın.” Bir hafta sonra öğretmen sınıfa girer girmez, öğrenciler şikâyete başlarlar. “Öğretmenim, bu torbayı her gün taşımak çok zor ve her geçen gün de ağırlaşıyor, üstelik patatesler çürüyüp kokmaya başladı.” Öğretmen, “Görüyorsun ki affetmeyerek kendimizi cezalandırıyoruz. Zihnimizde kendimizi ağır yükler taşımaya mahkum ediyoruz. Affetmeyi karşımızdaki kişiye yapılmış bir iyilik olarak düşünüyoruz. Halbuki affetmek en başta kendimize yaptığımız bir iyiliktir,” der.

Affetmek sana, geçmişi bırakıp anı yaşama ve geleceğe umutla bakma özgürlüğü verir. Affettiğimizde geçmişin üzerimizdeki yıpratıcı etkisinden kurtuluruz. Affedebilme süreci, geçmişten gelen olumsuz duygu yükünden kurtulup özgürleşebilmektir. Yaşanan olayları hatırlamak ama olayın duygu deposunu boşaltmaktır.

“Affettiğinde kimse sana borçlanmayacaktır, affetmek koşulsuz ve şartsızdır.”

Özgürleştiğinde Yer Açılır

Özgürleşmekteki en önemli avantaj, zihninde yer açılmasıdır.

Özgürleştiğinde anı yaşamaya ve geleceğe umutla bakmaya başlarsın, çünkü gelecek ve yeni düşünceler için zihinde yer açılmıştır. Zihin eşyalarla

doldurduğun bir eve benzer, ama bir gün gelir odada adım atacak yer kalmaz. Evi boşalttığındaysa yeni eşyalara yer açılır. Eve tekrar canlılık ve yaşam gelir. Bunu bahar temizliği gibi düşünün. Zihinde temizlik yapıldığında canlılık ve kapasite artar. Dolu bir su bardağının içine buz koyamazsın, taşar. Bardaktaki suyun bir kısmını boşaltman gerekir. Bilincin dolu bir bardağın üzerine asla bir buz koymaz, önce suyun bir kısmını boşaltır, sonradan buzu koyar. İlişkilerde de aynı prensipte işletir bilincin, bir ilişkini bitirmeden yeni bir ilişki için yer açılmaz.

Boşanmadan evlenemezsin! Aynı prensibi zayıflamada da algılar bilinç. Davranışlarından, durumdaki eşyalarından özgürleşmeye başlamalısın. Gardırobuna bir bak, bazı kıyafetlerini uzun zamandır giymiyorsan hemen ama hemen hediye et gitsin. Spor yapabileceğin kıyafetler ve dar elbiselerle doldur dolabını. Büyük gelen ve kullanmadığın ayakkabıları değiştir, spor ve yürüyüş ayakkabıları al. Arabanı garajda bırak ve kendine bir bisiklet al. Hem zayıflayacağını bilinçaltın algılasın hem de tasarruf ederek eşyalarını yenile. Aynı zamanda bisiklet doğamız için faydalıdır ve senin de hareketli olmanı sağlayarak göbeğini eritir. Alkolü ya da sigarayı bırak, böylece tasarruf da edeceksin. Kilo vermek masraflı değildir, tam tersine kilo vermek seni finansal olarak rahatlatır. Mutfağındaki büyük ölçülerdeki bardak, tabak, çanaklarının ölçülerini küçült, eskileri at gitsin. Mutfağının stok alanlarını küçült, onun yerine evinde de fiziksel hareket artıracak aletlere yer aç. Evinde dans edebileceğin bir ortam yarat ya da bir ip al ve evinde ip atla. Yeter ki eskileri at ve yeni farklı hareket ve egzersize odaklı renkli eşyalar al evine.

Adamın biri 1 lirasını kanalizasyona düşürür. Saatlerce uğraşır ama parayı çıkaramaz. Bir hafta sonra iki adam tutar ve ücret olarak adamlara 4 lira verir. Adamlar malzeme ve emekleriyle 1 lirayı kanalizasyondan çıkartıp şaşkınlıkla adama neden bunu yaptığını sorarlar. Adam şöyle cevap verir, “Kaç gündür zihnimi meşgul ediyordu, şimdi 3 lira verdim ama zihnimden bu düşünceyi temizleyerek ona yer açtım,” der.

Eski eşyaların kilolu kalmana etki eder, sana geçmişi hatırlatacak sinyaller gönderir. Onlardan kurtulursan zayıflaman daha kolaylaşacaktır. Aklında olsun! Su bardağa göre şekillenir. Beden de kıyafetlerinin ölçüsüne göre zaman içersinde şeklini oluşturur.

Neleri Özgürleştirebiliriz?

Başkalarını düşünceleri: Kendi iraden ve seçimlerin olmadan, çocukluğundan ya da geçmişinde telkin yoluyla kabul ettirilmiş, beden, beslenme hareket algılarını değiştirebilirsin. Seni şartlandıran ve model almanda etkin rol alan yıkıcı düşünce, duygu, inanç ve davranışlarını özgürleştirebilirsin.

Kendi düşüncelerin: Kendi iraden ve seçiminle bedenine, beslenmene ve hareketine olan algılarının kendi niyetinle içsel konuşma ve düşüncelerinle oluşturduğun düşünce, duygu, davranış ve inançlarının özgürleştirilmesidir. Bedene olan ilgisizlik ve değersizlik, alışkanlıklar, bağımlıklar, yanlış seçimlerin ve yıkıcı niyetlerinin özgürleştirilmesi.

İlişkilerin: Ebeveynlerini, dostlarını, akrabalarını, eşini, flörtlerini, düşmanlarını, arkadaşlarını, öğretenleri, uzmanları, patronunu, yöneticileri ve politikacıları özgürleştirmek.

Yaşadığın Olaylar: Yıkıcı deneyim, yaşanmışlıklar, anılar ve tecrübelerini.

Nesneler: Kilo almana sebep olduğuna inandığın gıdaları ve içecekleri, bağımlılıklarını, bol kıyafetlerini, mutfak eşyalarını, seni yıkıcı ve bağımlı kılan reklam, slogan ve haberleri özgürleştirebilirsin. Yıkıcı yönde etkilendiğin tüm diğer enerjiler, bulunduğun bölge ya da şehir, ev ya da mekânlar, renkler ve dinlediğin müzikler de olabilir.

Özgürleşmek Sağlık ve Uzun Yaşamanın Sırrıdır

Stanford Üniversitesi'nde görevli bilim adamı Frederic Luskin ve ekibi, San Francisco kentinde oturan 259 kişi üzerinde araştırma yaptılar. Yıkıcı yaşanmışlıkları ve kişilerle yaşadıkları olayları grup içersinde birbirlerine anlatarak içeriden dışarıya çıkmasını sağladılar. Sonra da kendilerine zarar veren kişileri canlandırarak, (imajinasyon) onlarla konuşarak onların zihinlerinde etkisiz hale getirerek kendilerini özgürleştirdiler. Kendilerine zarar veren kişileri affeden katılımcıların çoğu, deney sonrasında daha az acı duyduğunu belirterek, stresten kaynaklanan sırt ağrısı, uykusuzluk ve mide ağrısı gibi ruhsal ve fiziksel belirtilerin de önemli ölçüde azaldığını

kaydetti.

Harvard Üniversitesi bilim adamlarının açıklamalarına göre, birini affetmek bizi vücudumuzdaki birçok hastalıktan korur. Zihin ve beden arasında bir ilişki olduğunu belirten Harvard Üniversitesi bilim adamları, birini affedememenin vücuda verdiği zararlarını şöyle anlatıyorlar. İnsanın bir olayı ya da bir kişiyi affetmemesi, kişinin üzerinde psikolojik bir baskı oluşturuyor ve bu baskı zamanla kalp basıncının artmasına, kalp hastalıklarına, hormonsal değişikliklere, nörolojik bozukluklara ve hafıza kayıplarına neden oluyor. Yapılan bir diğer araştırmada affetmemek gibi negatif duygular besleyen kişilerin kortizol hormonu seviyesinin arttığını ortaya çıkarıyor. Bu hormonun artması bağışıklık sisteminde bozukluklar başta olmak üzere, şeker hastalığı, yüksek tansiyon gibi hastalıklara sebep oluyor.

İnsanlar bağımlılıkları kadar hasta, özgürlükleri kadar sağlıklı olurlar.

Newsweek dergisi bir araştırmasında okuyucularıyla uzun ve sağlıklı bir yaşamın sırrını paylaştı. Araştırmanın sonuçları, insanın psikolojisiyle sağlığının ne kadar birbirine bağlı olduğunu bir kez daha ortaya koydu. Dergiye göre sağlıklı bir yaşam için ilk önce affedici olmak gerekiyor. Newsweek, affetmemenin ve öç alma duygusunun insanın bir parçası olduğunu belirterek, “Bu konuda yapılan 1200 klinik araştırma, negatif duyguların insanın hem psikolojik hem de fiziksel olarak sağlığına zarar verdiğini gösteriyor” diye yazdı. Newsweek, dergisinin geniş çaplı araştırmasının bir başka çarpıcı tespiti de stres öldürür sözünün doğrulanması. Çünkü araştırmalara göre, kontrol edilemeyen stres, psikolojik gerilim kan basıncını artırıyor, kaslar geriliyor, kalp daha hızlı çarpmaya başlıyor, baş ağrıları ortaya çıkıyor. Haliyle bu durum da birçok hastalığı tetikleyip nihayetinde kalp krizi tehlikesini ortaya çıkarıyor; kronik stresin sindirim sistemini vurduğu da bir başka gerçek. Doktorlar hastalarının %90’nın strese bağlı hastalıklarla karşı karşıya olduğunu söylüyor. Stresten uzak olan ve daha pozitif düşünen kişilerin bağışıklık sistemi daha güçlü oluyor ve hastalıklara daha zor teslim oluyor.

Özgürleşmemenin Zararları

- Depresyon ve anksiyete durumları oluşturur / Zayıflama planının bozar.
- Düşük öz saygının oluşması / Hareketsizlik oluşturarak, kilo alımı sebep olur.
- Değersizlik duygusu güçlenir / Bedene olan değer azalınca, beden kilo alır.
- Sağlıklı ilişkiler sürdürememeye sebebiyet verir / Can sıkıntısı, kilo alımını destekler.
- Kendini ve yakınlarına hayatın sunduğu olanaklardan mahrum eder. / Yaşamda sevinç ve neşenin olmamasına sebep olur.
- Sana zarar veren ilişkilerde ve aktivitelerde takılı kalıp hiçbir şey yapmayarak kendini cezalandırmak / Kilo alarak bedeni cezalandırmak.
- Hastalıklarının sık ortaya çıkartarak devam etmesini sağlamak / Bahaneleri arttırır.
- Bağımlılıklarının devam etmesini sağlar / Yiyecek ve içecek miktarını artırır.
- Geçmişi tekrar yaşamana sebebiyet verir / Yeni, farklı düşüncelerin oluşmasına engeller.
- Sevgi ve şükran duymanı engeller / Sevgi ve şükransız sağlık, şifa ve yaşam yaşaman mümkün değildir.
- Enerjimizi çalar / Hareketsizliği oluşturarak kilo yapar.
- Geleceğe umut ve coşkuyla bakmamızı engeller/ Gelecekte ideal bedenin oluşmasını engeller.
- Sık sık stres üretir / Stresi bastırmak için yemek miktarı artırılır.
- Suçluluk ve pişmanlık duygusu üretir / Pişmanlığı miktarsal beslenme ile bastırmaya yönelir.
- Çözülmemiş problemler bastırılmış öfke oluşturur / Öfke miktarsal beslenme ile bastırılır.
- Çözülmemiş olayların sürekli can sıkıntısına sebep verir/ Kişi yemeğe yönelir.
- Yaşama ve kendine tepkiyi ortaya çıkartır / Tepkiler kilo

olarak geri döner.
- Bedenini yaşlandırır, hastalandırır / Anlamsızca kilo stoku oluşturur.

Özgürleşmemenin Şişmanlatıcı Sebepleri

- Aşırı duyarlılık.
- Korku ve korunma gereksinimi.
- Duygulardan kaçarak, duygusal beslenmek.
- Zihinsel beslenmek.
- Güvensizlik, kendine ve insanlara güvenememek.
- Tamamlanmayı aramak.
- Gelecek korkusu bastırılmış, öfkenin yerini alır.
- Geçmişteki yanlışlıklara öfke, nefret ve kin taşıma.
- Özgürleşmeye direnç göstermek.
- Ebeveynlere duyulan öfke.
- Yadsınan beslenmeye karşı duyulan öfke.
- Yadsınan sevgiye duyulan öfke.
- Çocukluktan gelen öfke, babaya duyulan yoğun öfke.

Neden Ebeveynlerimi Affetmeliyim?

Bazı ebeveynler yapamadıklarını yapması için çocuklarını zorlar. Bazıları da başaramadıklarını çocukların başarması beklentisiyle onları yetiştirdiler. Bazıları da kendi yaşamındaki eksiklikler çocuğumda olmasın inancıyla çocuk yetiştirdiler. Doğduktan sonra bizim yanımızda olan ebeveynlerimize, yetişkin oluncaya kadar sınırsızca inanırız. İlk inançlarımız onlarla oluşur. İnsanın ilk altı yılı bilinçaltının yapılanmasında önemli olan zaman dilimidir, ilk onları model alır ve ilk telkinleri oradan oluştururuz. Çevremiz ve ebeveynlerimizden koruma ve güvenlik nedeniyle, on sekiz yaşına kadar yaklaşık 200 bin defa hayır yapamazsın gibi olumsuz sınırlama ve yasak telkinlerine maruz kalırız. Ortalama 5 bin kere de evet yapabilirsin ve güvenlidir gibi telkinlerle yetişiriz.

Ebeveynlerimiz kendi doğruları ile bize doğruları öğretir, bir kısmı doğru

olsa da bir kısmı jenerasyon farkından ve yaşamın ilerlemesinden dolayı bizim için yanlış olabilmektedir.

Ebeveynler iyi niyetlidirler ve bizim için olumlu beklentiler ile yaklaşırlar. Ödül ya da cezalandırma, motivasyon için kıyaslamalar, başarılı olma adına olumsuz yönlerini de hesaplamaya odaklama, risk oluşmaması kısıtlamaları, güvenlik ve koruma için yasaklamalar, yaşam deneyimleri ile bizleri bildiklerini aktarırlar. Fakat çocuk yıllar içersinde yetişkin olur. Bilinçaltı öğrendiği bilgileri yapılandırdığı için yetişkinde olunsa yaşamın içersinde ilk alınan bilgileri tekrar eder. Bu inançları veren ebeveynlerin bir suçu yok, onlar da atalarından böyle öğrenmiş ve aktarım yapmışlardır.

Beslenme, hareket ve bedeni ilgilendiren bazı inançların, yetişkin olunduğunda da sana yıkıcı sonuçlar doğuruyorsa bunların, etkisini yok etmek, ebeveynlerin bu inançlarını affetmek ve çocukluktan taşıdığımız bu inançlardan özgürleşmek senin geleceğinin önünü açmaktadır.

Bedensel yetişkinliğin yanı sıra zihinsel de yetişkin olmak, beden sağlığı açısından önem arz eder.

Çocukken Kodlanmış Bazı İnançlar

- Kalabalıkta çabuk ye, yoksa aç kalırsın.
- Yemek yemesen kasabın oğlu Ali gibi boyun uzamaz.
- Az yersen hastalanırsın, sonra ben çok üzülürüm.
- Benim çocukluğumda bir ekmeği altı kardeş paylaşıyorduk.
- Yemesen öcüler gelir, seni ham yaparlar.
- Benim küçüklüğümde büyükler eti yerdi biz kemiklerini sıyırırdık.
- Can boğazdan geliyor, hadi ye de sağlıklı ol.
- Hasan'ın oğlu, nasıl da yiyor maşallah.
- Sen bu yemeğin havadan mı geldiğini düşünüyorsun.
- Ekmek aslanın ağzında.
- İnsanlar yemek bulamıyorlar, sen de yemek beğenmiyorsun.
- Bak Afrika'dakiler yiyecek ekmek bulamıyorlar.

- Yersen büyük adam olursun. Biz yaşlanınca bize bakarsın.
- Bak bunu ye, bu sağlıklı, bunu yeme bu sağlıksız.
- Ekmeksiz doyamazsın, ekmekle ye.
- Misafirlikte tabağındakini bitir misafire ayıp olur.
- Sen otur oğlum ben getiririm, sen dersine çalış.
- Yemesen zihnin açılmaz, sınıfta kalırsın.
- Yeki güçlü olasın, çaktın mı oturtursun.
- Amcana pipini göster, bak sana çikolata verecekmiş.

Kilo almasında etkili olan lakaplar vardır; tombiğim, şeker kızım, tosunum, balıketli kızım, tombul oğlum, besili oğlanım, tombalak suratlım, şişko, iri kemikli, dobişkom, elma yanaklım, fıstığım, tonton, koca suratlım, tontiğim.

Sana nasıl seslenirlerdi, senin lakabın neydi?

Miras Aldığımız İnanç ve Duygulardan Özgürleşmek

Ödül ya da Ceza

Mutsuz ve ağladığında şeker ve ya da çikolata verirler, belki de sadece sarılmaya ve ilgiye ihtiyacın vardı, o anki duyguların, şeker ve çikolatalarla bastırılır. Sevgiyle aşılamayan yemek yedirme eylemi korkuyla yapılmaya çalışılır. Ödül ya da ceza natürel dengelerini bozar, duygusal açlık, ihtiyaç oluştuğunda kişi beslenme ye yönelir.

Sevgiyi İlişkilendirmek

Sevdiklerini seni sevdikleri için kabullenir ve seversin. Sevgi olan sen ilk kez anne memesi sayesinde tanırsın sevgiyi, sevginin seni var ettiğini ve hayatta tuttuğunu bilirsin. Anne sevgisiyle hazırlar yemeklerini, seni de sevgiyle besler. Anne için beslemek bir sevgi göstergesidir. “Ben yemedim yedirdim,” der, çünkü çocuğunu canından malından çok sever anne. Yetişkin olunca da seviyor olursun yemekleri. Duygusal yönde sevgiye ihtiyaç duyup bulamadığında da, sevgiyle ilişkilendirerek paranla satın

alabileceğin maddeleri tüketmeye yönelirsin.

Korunma ve Güvenlik

Babadır ailede seni koruyan ve sana güven veren imge. Babadan uzak kalacağın saatlerde seni koruma ve güvenliğin adına birtakım yasak ve kısıtlamalar koyar önüne. Yetişkin olunca bu inanç seni yaşamında daha hareketsiz kılar. Zihnindeki yasak ve kısıtlamalar, bacaklarının hareket ve kısıtlamalarıyla ilişkilenir. Riske girmez, hareketlerini kısıtlar ve oturma eğilimi daha baskın ortaya çıkar.

Eksiklere Odaklanma

Hatalarını, yanlışlarını ve eksiklerini dile getirerek, senin daha iyi olman için motive etme inancıyla hareket ederler. Başarısızlıkları odak konusu olur, başarılı olduğunda da kimin oğlu/kızı zaten yapamazsan şaşardım, gibi sözlerle dikkate alınmazsın. Bu da sende eksiklik ve suçluluk duygusu oluşturur. Odağında her zaman eksikleri görme ve yaşamına çekme eğilimi oluşur. Fazla miktarda beslenerek kendini cezalandırır, kendini hapis edersin.

Kıtlık ve Yokluk

Korku ve tehditle yemek yedirmek. “Yemek çöpe atılmaz, yemesen bir daha yok, parayı sokak ta mı buluyoruz, değirmenin suyu böyle akmaz, bizim zamanımızda yiyecek ekmek bulamıyorduk” gibi tekrarlanan düşünceler, çocukta gelecek korkusunu güçlendirir. Yetersizlik ve aç kalma korkusu stok bilinicin güçlendir. Gelecekteki kötü günler için beden stok yapar.

Saygı Duymamak

Çocuklukta insan çevresinden saygı görmüyorsa, bu ömür boyu devam eder. “Sen çocuksun aklın ermez. Ben büyüğüm ne dersem o olur. Sen bana saygı duyacaksın ben de sana sevgi vereceğim” düşüncesi çocukta özgüven eksikliği oluşturur. Yetişkin olunca daha güçlü (yaşça, zenginlik, kariyer,

patron, bilgi vb) insanların boyunduruğundan kurtulamaz. Yaşamı geri planda ve kendisine saygı duyulmadığı için bedenine de saygısızca yaklaşır.

Kıyaslamalar

Kıyaslanarak büyüyen çocuk, değersizlik, kıskançlık, eksiklik, başarısızlık, yetersizlik inançlarını güçlendirir. Yetişkin olunca yaşamımızı televizyondaki yaşamlarla kıyaslamaya, beden şeklini mankenlere benzetme yarışına girer. Her seferinde ulaştığında mutlu olacağını düşünür, her ulaştığında da tekrar bir sonraki hedefe yönelir mutluluğu arar durur. Kıyaslanmayı öğrenen ve uygulayan asla mutlu olamaz.

Başkaları İçin Yaşamak

Başkaları için yaşadığında iyi insan olma inancı güçlenir. Kendim için değil, ebeveynlerim, eşim, çocuğum ya da kardeşim için yaşıyorum, beğenen beğenmiş, alan almış, satan satmış, yaş olmuş şu kadar bu saatten sonra bizden geçti gibi inançlar kendine olan ilgini yok saymana sebep olabilir. Değerinin farkındalığını yitirdiğinde, bedenin bakımsızlığa, kilo almaya, yaşlanmaya ve hastalanmaya yönelir. Kendine değer vermeyen çevresine değer veremez, kendini sevmeyen çevresine sevgi veremez, kendine faydası olmayan çevresine faydalı olamaz.

Yıkıcı dost ve kardeş dediklerin, yırtıcı ve zehirli hayvanlardan daha çok tehlikelidirler. Hayvanlar bedenine zarar verebilirler. Yıkıcı dost ve kardeşler zihnini zehirleyerek, adım adım bedenini kendi kendini zehirlemene sebep olurlar.

Ben Deniz Egece, sana iki şükran ve bir sevgi sunuyorum.

13. BÖLÜM



3DD - KODLAMA

Televizyon Kodluyor

Televizyon kötü değildir, iyi de değildir. Para gibidir. Para bir kâğıttır. Senin bilincindeki niyet ve değer onu kötü ya da iyi yapar; savaş, barış, sağlık, hastalık, hatta sevap ve günah onun isteğiyle olur. Aynı şekilde televizyon da seni şişmanlatabilir ya da zayıflatabilir. Hasta da edebilir sağlıklı da yapabilir. Televizyon aslında boş bir kutudur. Açtığında dışarıda var olan ses ve görüntü frekanslarını bize yansıtır. Bu basit iletişime rağmen şu ana kadar insan bilincinin şekillenmesindeki en etkili alettir. Televizyon toplumsal hipnoz aletidir. Seni hareketli yaşam odağından, hareketsiz olma odağına yönlendirir.

Eskiden çocuklar sokaklardaydı, şimdi televizyon ve bilgisayar karşısında büyüyorlar.Toplumumuzda şişmanlığın artmasının başlıca sebebi televizyon ve bilgisayardır. Sadece hareketsiz olmamızı sağlamasının yanı sıra, aynı zamanda yayınların içeriği de önemlidir. Şiddet haberleri, yaşanılmaz dünya, korku filmleri, yıkıcı haberler, tüketmeye yönelik reklam ve sloganları, siyasi tepkiler, acımasız diziler, terör haberleri, yapmacık hayatlar, dolandırıcılık, gerginlik bunlar insanın düşünce yapısını ve natürel dengesini bozmaktadır.

İnsan da televizyon ve bilgisayara benzer. Gözünü açtığında dışarıdaki ses ve resimleri zihnine çeker ve hafıza deposunda tüm görüntüleri kayıt eder. Kayıtlarda ne varsa oradan düşünce üretir, düşünce güçlendirildiğinde o istikamette frekans yayar ve manyetik alan oluşturur. Manyetik alana da aynı frekansı yayan enerjileri hayatına çeker. Binlerce program yayınlanıyor ama televizyonu izleyen bilincine göre olan kanalı izliyor.

Yıllarca Hollywood filmleri izleyerek büyüdük. İnsanlık televizyonla tanıştığı günden itibaren, yaşam da Hollywood filmlerindeki gibi şekillenmiştir. Bilimkurgu filmlerindeki ütopik dünya gitgide gerçek olmaya, bu filmlere sponsor olan tüketime öncü olmaya başladı. Amerika Vietnam Savaşı'nı kaybettiği halde, Rambo filmiyle insanlara kaybettiği savaşı kazanmış olduğunu düşündürdü. Yeni nesle sorsan Amerika'nın Vietnam'daki savaşı kazandığını söyler. Filmlerdeki oyunculara dikkat et, insanların fiziksel görüntüleri filmlerdeki kastlara dönüşmüştür.

Dallas la başlayan Amerikan filmi rüzgârından sonra Türkiye' nin resmine bir bakın. İnsanımız, yaşamlarımız, evlerimiz, arabalarımız ve çocuklarımıza bakın. Bunun kötü olduğunu söylemiyorum, insanların bilincindeki değişimde televizyonun ve filmlerin gücünden bahsediyorum. İnsanlık neye bakarsa, bulunduğu coğrafyadaki yaşamı ona göre değiştiriyor, insan neye bakarsa bedenini ve kendi yaşamını değiştiriyor. Televizyonlarının, terörü sıkça görüntü ve sesle dile getirmesi, terörün devam etmesinde en büyük etkendir. Türk ve Kürt kardeşliğini ve barışı yansıtan görüntü ve haberlerin gösterilmesi bir süre sonra terörün bitmesini %100 sağlayacaktır. En güçlü silah ses ve ışıktır.

Harvard Üniversitesi'nde NYFA Sinema Yönetmenliği eğitimi aldığım süre içinde, ses, efekt, ışık, resim, greenbox, drama, tridimax, hikaye, montaj, subliminal sesler ve oyunculuk, davranış gibi bilgilerle tanıştığımda, bunları Uzakdoğu'da aldığım diğer eğitimlerle örtüştürerek araştırmalarımı ve bilgilerimi bütünleştirdim. Yaşamımızın ve bedenimizin ses ve ışıktan ibaret olduğunu, bilincimizin şekillenmesindeki etkisini resimlerin meydana getirdiğini, düşüncenin de bir video paketi olup, gördüğümüz ve göremediğimiz ses ve ışıkların da bilinci etkilediğini fark ettim. Temel araştırmalarımın, Kuantum fiziğinin yanında film sektörü de benim farkındalık kazanmamı sağladı.

Televizyon nasıl şişmanlatıyor? Öncelikle televizyon bedene değil zihne hitap eden bir araçtır. Özendirici, yanlış reklam ve sloganlar, kötü haberler, politik haberlere duyulan öfke, terör haberleri, tartışma programları, özendirici ve yanlış ürünler satan programlar, yemek programları, kilo alımını desteklemektedir. Üstelik televizyon seyrederken bedenin ihtiyacı kadar beslenmeyi unutarak, fazla yemek yeriz. En büyük sermayemiz olan

zamanı bedenimize ve yaşamımızdaki ilerlemede kullanabilecekken, başkalarının yaşamlarını izleyerek zamanımızı tüketiriz. Bize hareketsiz bir yaşam veren televizyon yüzünden, yaşamı kaçırırız. Bunların her biri bize kilo olarak geri döner.

Televizyonun bilinci etkilemesindeki teknikler görüntülerin renkli olması, gerçek olmasa da montajlandığı için gerçekmiş gibi algılanması, bütünü değil de sunulmak isteneni, parçayı gösterir. Efekt ve müziklerle duyguyu ortaya çıkartır, bilinçaltına yönelik subliminal mesajlar verir. Gerçekte olmayan grup enerji ve görüntüleri şaşırtma ve merak teknikleriyle sürekli tekrarlayarak verir.

Televizyonda şöyle bir haber duydun mu: “Sevgili izleyiciler x karayolunda gerçekleşen trafik kazsında 4 kişi öldü, ölen vatandaşlarımıza Allah rahmet eylesin diyoruz. 5 kişi yaralandı ve 20 kişi hayatta kaldı. Evet, kameralarımızı hayatta kalmayı başaran Ali Bey’e çeviriyoruz. Ali Bey, yaşamak nasıl bir duygu? Hayatta bundan sonra ne yapmayı düşünüyorsun? Yaşamın güzelliklerinden bahseder misin? Bundan sonra hayatına ne tür değerler katmayı düşünüyorsun? (Ölü ve ölü yakınları hakkında birkaç saniyelik bilgi ve görüntü, haberin geri kalan kısmı yaşayanların bilgilerinin verildiği kareler).” Böyle bir haberi, kimse izlemez dediğini duyar gibiyim. Bu ilkel bir düşünce, insanlığın gelecekte bu düşüncenin evrimini geliştireceği inancındayım. Gelin meseleye objektif bakalım. Televizyondaki haberleri ölüler mi izliyor, yoksa yaşayanlar mı? Ölüler izliyorsa ölüleri göstermek doğru fakat yaşayanlara ölüleri izletmek niye? Yaşayana ölüyü gösterdiğinizde o da ölmeye başlıyor ama yaşamı gösterdiğinde yaşamını uzatıyor ve yaşama tutkusunu ve sevincini güçlendiriyorsun.

Kilolu olmak ya da hastalanmak enerji dengesizliğidir. Bir ömür boyu ideal bedende ve sağlıklı yaşamak normal bir durumdur. Toplumsal hipnoz senin natürel dengelerini bozuyor çünkü içindeki doğal bilgileri sana unutturarak kuzu gibi yaşamanı istiyorlar, güdülmen kolay olsun diye. Sen onlar için iyi bir müşterisin. Sürekli senin eksiklerini düşündürerek, onlara çalışmanı sağlıyorlar.

Kodlama

Sinyal bir işarettir fiziksel değişkenlerin durumu hakkında bilgi taşıyan ve matematiksel olarak işlev biçiminde gösterilen kavrama denir. Vücudumuzdaki her hücre ve doku elektriksel manyetik alan yaratır. Dış bilinçteki her enerji manyetik alanları orantısında sinyal gönderirler, bu sinyaller bilinçteki veriden üretilir. Bu sinyaller bilinçteki veriden çıkarken birer matematiksel diziliş, yani kod şeklinde çıkarlar. Bu kodu atom altı enerjileri oluşturmaktadır. Bunlar atom, hücre ve organları etkiler. Beden ve zihnin sibernetik olması, düşünce molalarında kullanacağın teknik ve metotlarla bu atom altı reaksiyonun etkileşmesine sebep olur. Öğrenme ve kodlama sinaptik plastisite yolu ile gerçekleşir. Yani nöronlar arasında sinaptik bağlantılar kurulmasını sağlayarak, nöronların arasında yeni bağları oluşturabilirsin.

Kod bir tür yazılımdır, bilgiler gönderilirken kullanılan harf, sözcük, sözcük grupları, komut, imge, resim gibi belirli bir matematiksel dizilimi olan mesajlardır. Bu amaçla kullanılan simgeler sistemine kod denir. Zihindeki yazılım neyse, sinyal yoluyla kodları bedendeki her noktaya göndererek, davranış biçimini oluşturur.

Her saniye beyne gönderilen bir ile yüz milyar arası bit'lik bilgi akışını bilincine aktarırsın. Bu bilgiyi saklamaya da hafıza diyoruz. Bilincimize giren bilginin miktarı ve işlenme hızının büyüklüğü ile hafızada saklanma süresi arasında bir ilişki vardır. Meselâ beynimize 16 bit/s hızında, toplam kapasitesi 100-400/bitlik bir bilgi gelirse, 25/sn saklanabilir. 0,1 bit/s hızında, toplam kapasitesi 1000-10 bin bitlik bir bilgi gelirse, 5 dakika ile 24 saat arası hafızada tutulur.0,03-0,1 bit/s hızında, toplam kapasitesi 10 milyar-100 trilyon bit'lik kapasitede ise, günler, aylar ve yıllarca hafızada saklanabilir ya da hiç unutulmaz.

Görsel, işitsel ve duygusal kodların hedeflerine ulaşmasında en büyük etken enerjilerindir. Ulaşmak istediğin hedefin resmini çok net ve parlak bir biçimde görebiliyorsan, hedefteki sesleri duyabiliyorsan, hedefine vardığındaki duygularını yaşayabiliyorsan, hedefe ulaşman an meselesidir.

Kodlamada birçok fizik yasası ve prensip vardır; çekim, titreşim, niyet, oluşum, denklik, kutup ve etki tepki yasaları gibi. Bedenin ve zihnin matematik, fizik, kimya ve biyoloji işlevleriyle çalışır. Temel bilimse fiziktir. Aslında zihin nörolojinin değil fizikçilerin işi olmalıdır ya da ortak

çalışmalıdır.

Kodlama için uygulanılan metot ve teknikler bağımlıklardan kurtulma, alışkanlıkları değiştirme, inancı yenileme, yapılandırma, güçlendirme, duyguları arındırma, davranışları düzenleme, bilinç gelişimi sağlamak içindir. Natürel denge ancak beden ve zihin enerjisine uyumla mümkündür, fizik yasalarına uyum, çözümü hızlandırır.

Bilinci nelerle kodluyoruz: Okuma, izleme, işitme, konuşma, yazma, resim çizme, dokunma, koklama, tadma ve davranma. Okuduklarının %10, işittiklerinin %20, izlediklerinin %30, işittiklerini ve izlediklerinin %50, konuştuklarının %70, konuşarak davranışta bulunmak, %90 etkilidir.

Kodlamada kullandığımız en etki enerjiler ses ve ışıktır.

Ses bir ortamda dalgalar halinde yayılır. Sesin yayılabilmesi için maddesel ortama ihtiyaç vardır. Örneğin uzay boşluğunda ışık yayılırken, ses yayılmaz, ses de su da ışıktan daha hızlı yayılır. Ses dalgalarının genliği ne kadar büyükse ses o kadar şiddetlidir. Ses, en hızlı katılarda en yavaş ise gazlarda yayılır. Sıcaklık arttıkça sesin hızı da artar. İnsanların üretebilecekleri ve duyabilecekleri belli frekans değerleri vardır. Normal bir insan kulağı 20-20.000 Hz frekansları arasındaki sesleri duyabilir. Fakat bilinçaltının bedene komut olarak gönderdiği ses frekansları 14 Hz ve altıdır. Kulağımız bu sesleri duymamaktadır.

4D Kodlama

Durum, düşünce, duygu ve davranış birbirini etkileyen değerlerdir. Bunların her birinin kendi sınırları olmasına rağmen bir bütünlük içerisindedir. Her birinin bilinç seviyesindeki değişime olan etkisi farklıdır. Bütünün parçaları olsalar da, bütünlüğü oluştururlar. Uyum ve ahenk ancak birlikte hareketle mümkündür. Sadece durumu kodlamamız düşünce ve duygularımızın değişmesinde etkili olmayabilir ya da sadece düşüncelerimizi kodlamamız, durumun ve davranışlarımızın değişmesini sağlamayabilir. Bu bedendeki yaşamımız, bedenimizden beklentilerimiz ve zaman kavramıyla farklılık gösterir. Yapılması gereken her dört değerinde kodlanmasıdır. Bu dört değerde armoni, senkron ve renk uyumu çok önemlidir. Eğer kopuk ve farklı kodlamalar yapılırsa sonuçlarda aksaklık ve

enerji tıkanıklığı görülebilir ve ilerlememizde aksaklığa yol açar. Sadece düşüncenin kodlanması yeterli olabilir ama bu kez de diğer değerlerin değişim süreci uzayabilir. Tek bir değerin kodlanarak değişmesi, diğer üç değerin etkileşim yoluyla değişmesine yol açar. Zamanın uzaması, motivasyon ve odağı düşüreceği için işe yaramadığını düşünmene sebep olur, uğraştığımız işi bırakabilirsin. Odağın dört değerde kodlanması zamanı kısaltır, bedeninde ve yaşamında istenilen sonucun %100 ortaya çıkmasını sağlar.

Durumu Kodlama

Durumdaki enerjiler, senin bilincine sürekli sinyal göndererek düşünce, duygu ve davranışlarını şekillendirerek bilincini kodlamanı sağlarlar. Oturduğun ülke, şehir, sokak, evin ve evindeki eşyalar ve gıdalar senin bir sonraki düşünme tarzına sürekli sinyal gönderir. Bunun yanı sıra var olan tüm canlılar ve insanlar ve ilişkide olduğun kişiler sana kendi manyetik alanlarındaki sinyalleri gönderir. Bulunulan durumdan etkileşim alırsın. Bu sinyalleri, kabullenip onaylarsan bilincinde veri oluşur. Bilincinde odaklandığın veri, bir süre sonra yaşamının ve bedeninin gerçekleri olur. Bulunduğun durumdaki enerjilerin sinyallerini farkındalığınla etkisiz hale de getirebilirsin. Bu da durumun kodlanılmasıyla mümkündür. Durumda seni etkileyen ve yıkıcı kodları etkisizleştirerek, bırakarak ya da affederek özgürleşebilirsin.

Durum sana kodlar gönderir sen de oradan düşünce üretirsin. Bulunduğun durumla çok sık karşılaşıyorsan düşüncelerin çok hızlı bir biçimde tekrar eder, bu da senin düşünce yapını ve inançlarını oluşturur. Çocuklar bulundukları durumu model alarak bilinçlerini kodlarlar. O yüzdendir ki ailelerinin bilinçlerindeki bilgiyle yapılanırlar. Yetişkin olana kadar ailelerinin kimlikleri ve sosyal statüleri ağır basar. Çocuklar bulundukları durumdan düşünce ürettikleri için ailelerine benzerler.

Düşünceyi Kodlama

Düşünceler bir beyinden diğer beyne geçer, zihinden zihne bulaşırlar.

Beyinden beyine geçen düşünceler, kabullenildiğinde ve sık tekrarlandığında, geçtiği beyinin bilincinde ikamet etmeye başlar. İdeal beden için düşüncenin kodlaması, ideal bedende yaşayan insanların düşüncelerini inanç haline getirmektir. Bir akıllıya kırk gün deli demişler, deli olduğuna inanmış, sözü bunu anlatır. Konuştukların düşüncelerindir ama her düşünceyi dillendirmesen de bilincimize geri dönerek kodlamana sebep olur.

Bilimsel olarak kanıtlanmıştır ki yapıcı düşünce, yıkıcı düşüncelerden yüz kat güçlüdür.

Düşünceler nesnelere dönüşür, her düşüncenin bir titreşim frekansı vardır ve düşünce ölçülebilir. Bir düşünceyi tekrar tekrar düşünürsen ya da sürekli hayalini kurarsan, o düşünceyle ilgili olan frekansı uygun bir temele yerleştirirsin.

Sesin havadaki hızı 340m/s’ dir. Işığın havadaki hızı ise 300 milyon m/s’dir. Düşüncenin kodlamasında resimlerle (ışık) canlandırma yapmak en etkili yöntemdir. Işığın bilince sesten daha hızlı ulaşması, kodlamayı daha etkili yapmaktadır.

Beyne istenilen sonuca götüren doğru düşüncelerin kodlanması önemlidir. Aksi takdirde sen istesen de istemesen de her düşünceyi otomatik olarak bilincine kodluyorsun. İstenilen sonuca götürecek doğru düşüncelere olumlama, subliminal mesajlar, afirmasyon ya da telkin denir.

Duyguları Kodlama

Duygular düşüncenin uzantısıdır. Duyguların ortaya çıkmasındaki en önemli neden, senin o olaya ya da resme takmış olduğun niyettir. Besinlere ve harekete olan duygusallığının yeniden yapılandırılmasına duygusal kodlama deniyor. Duyguları ilişkili olduğu maddeden kopartarak gerçek duygunun yapısını güçlendirmiş oluyoruz. Maddeyle ilişkilendirilmiş olan duygular, madde ilişkisinden arındırılmadığı sürece, o duygu ya da o madde ortaya çıktığında eski davranışların tekrar edilecektir. Duygular başka şeylerle ilişkilendirilmiş ve karmaşık hale gelmiş olabilir. Duygular çok güçlü enerjilerdir, ortaya çıktığında davranış kontrolden çıkarak yanlış sonuçlar doğurabilir. O yüzdendir ki duygularında kendine has kodlamalar

yapman gerekir.

Davranışları Kodlama

Davranışlar kendi yapısı içersinde çok güçlü bir kodlama gücüne sahiptir. Düşünce kodlanmadan davranış kodlanırsa, davranışın kodlaması bir süre sonra etkisini kaybedebilir. Her düşünce gözle görülsün ya da görülmesin mutlaka bedende fiziksel hareket oluşturur. Davranış kodlaması düşünceye ve inanca uygun değilse, geri tepebilir. Spor yapmaya karar verdin, yapacağın egzersizin fayda ve getirilerini düşüncenizde yapılandırmadığın sürece bir süre sonra bırakma ihtimalin yüksektir. Ama düşünce doğru kodlandığında paralelinde davranışlarda kodladığında, sonuçlar çok net ve güçlü ortaya çıkacaktır. 4D ilişkisinde düşünce ve durum kendi aralarında büyük bir ilişki ve güçle bağlantılıdır. Konuşmak bir davranıştır ve dil kodlamada çok kullandığımız bir organımızdır.

“D.İ.İ.K” Düşünmek, İşitmek, İzlemek ve Konuşmak

Ne olmasını istiyorsan, o nu düşünmeye ODAKLAN!
Ne olmasını istiyorsan, o nu işitmeye ODAKLAN!
Ne olmasını istiyorsan, o nu izlemeye ODAKLAN!
Ne olmasını istiyorsan, onu konuşmaya ODAKLAN!

İşitmek ve izlemek, dış bilinçten kendi bilincine veri transfer etmek demektir. Dışarıdaki sesleri ve resimleri kulağınla duyup gözünle görerek bilincini taşırsın. İşittiğin ve izlediğin yapıcı ya da yıkıcı verileri bilinç haznene stoklarsın. Düşünmek üretmektir. Düşünce paketinin içinde sesler ve resimler vardır. Düşünmek bilinçteki verilerden bir video filmi kurgulamak gibidir. Bilinçteki veriler neyse o yönde senaryo yazabilirsin, yazdığın senaryoyu davranışlarınla filme, yani sonuçlara dönüştürürsün. Bu filmin doğru ve faydalı olduğunu kabullenip sıkça izlersen klasik filme dönüşür, yani inançların olur.

Konuşmak bilincinden dış bilince veri transferi yapmak demektir. Gerek sesli konuşman, gerekse içsel konuşmalarınla, her seferinde bilincindeki verileri güçlendirmiş olursun. Karşı bilinç senin konuşmalarından

etkilenmez ve onları kabullenmezse, bu konuşmaların kendi bilincindeki verilerini güçlendirir.

Fazla kilolular sürekli olmasını istemedikleri şeyleri düşünür, işitir, izler ve konuşur. Gündem ve sohbetlerinde fazla kilolar vardır. Fazla kilonun yararları ya da zararları, fark etmez, gündemde kilo vardır. Televizyonda gördükleri ve işittikleri birincil konu diyet programlarıdır. Şikâyet ve dedikodu odaklarıdır, bilinçleri de bu yönde güçlenme kaydeder. İdeal bedende yaşayan insanın kiloluların dünyasından hiç mi hiç haberi yoktur. Zengin fakirin halinden anlamaz, sözündeki gibi bir durumdur bu. İdeal bedende yaşayanların gündeminde farklı şeyler vardır, Düşündüğü, izlediği, işittiği, konuştuğu konular farklıdır, dolayısıyla gelişmeleri de farklı alanlarda olur. Aklında olsun! "DİİK" sana armağanımdır. Ömür boyu her yerde her zaman sana yardımcı olacaktır.

"Ne olmasını istiyorsan onu DÜŞÜN, onu İŞİT, onu İZLE, onu KONUŞ ve ona ODAKLAN. Bir süre sonra "DİİK" istikametinde sonuçların ortaya çıkacaktır."

Kodlamanın Püf Noktaları

Güçlü enerji zayıf bir enerjiyle eşdeğer değildir. Güçlü enerjilere yoğunlaşmış duygular, düşüncenin tekrarı ve odağın istikametinin doğru yönde olmasıyla ortaya çıkar. Zayıf enerjiler gelir geçer ve kendine yaşam bulmaz.

Güçlü ya da zayıf enerjiler sürekli, canlı tutulan bir düşünce ve duyguyla anlık üretilen düşünce ve duygunun enerjileriyle aynı güçte ve etkide değildir. Zihinde tutunduğun düşünce ve duygu canlı tutulduğunda gerçeklere dönüşür.

Her etkinin bir direnci olacaktır. Direnç güçlü ve baskın geldiğinde, etki bırakılmalıdır. Odak bir süre sonra serbest bırakılmalı, tekrar güç toparlanarak odaklanma tekrarlanmalı ve direncinin kırılması yönünde yoğunlaşmaya devam edilmelidir. Bunun için ideal süre, etkinin 21gün sürdürülmelisi ve odağın 7 gün serbest bırakılmasıdır. Yeniden, daha güçlü frekansla etki direnç kırılıncaya kadar 21 gün devam ettirilmelidir. Beden ilgi ve sevgi görünce, yaşamda var olma arzusu ve neşesi oluşunca enerji

kendiliğinden akar gider. İdeal bedene giden yol yoktur, ideal beden yolun kendisidir.

Bedenin varlığına saygı göstermeyi, sinyallerini duymayı ve ihtiyaçlarını karşılamayı öğrenmelisin.

Kilo vermenin peşinde koşarsan, kilo vermen zorlaşır, sen amaca odaklanmalısın. Kilo vermek araç olmalı, amaç olmamalı. Neyi kovalarsan o kaçar, neye ulaşmak istersen ona ulaşırsın. Bu yolda amacın ideal bedene sahip olmak olmalı. Daha renkli bir hayat, karşı cins tarafından beğenilmek, cinsel ilişkinin kalitesi, estetik görünüm, daha iyi giyinmek, âşık olmak, yeni ilişkiler kurabilmek, bedendeki enerjilerin güçlenmesi, işinde daha başarılı olmak vb... Amacın şu anda sahip olmadığın şeyler olmalı. Örneğin sağlıklıysan, sağlık senin için bir amaç olmamalı, sende olmayana odaklanmalısın.

İdeal bedende yaşayan insanlara kızıyor, onları kıskanıyor, lanetliyor, onlarla alay ediyor ve haklarında olumsuz düşünüyorsan kendi elinle geleceğine zarar veriyorsun demektir. Bu şekilde asla ideal bedende olamazsın, çünkü istediğin şeyi lanetliyor ve kıskanıyorsundur. Bu bir taraftan ideal beden istiyor bir taraftan da istemiyorsun demektir. Bir ileri bir geri adımla ilerleyemezsin.

Yapılan çalışmalardan endişe ve şüphe edilmesi enerji akışını engeller, düşüncenin ve odağın dağılmasına sebep olur. Beklenen sonuçların oluşmasını engeller. Odak kodlamada çok etkili bir faktördür. Makro resme odaklandığında, detayların kendiliğinden geldiğini göreceksin. Odak güçlendiğinde enerji sonuçlara akar. Sakın bu değişim sürecinde odağını bölme. Odağın günlük ihtiyaçlarından ziyade gelecekte olmak istediğin hedef resminde olsun. Neye odaklanırsan hayatında onu devam ettirirsin. Yakınmak seni yakındığın şeye daha fazla yaklaştırır. En çok hasta olan, hastalıktan en çok bahsedendir. Fazla kilolular, şişmanlıktan, diyetten ve sağlıksız yiyeceklerden en çok bahsedenlerdir.

Dışarıdan motivasyon bekleme, kendi kendini motive etmelisin. Aksi takdirde başladığın zayıflama planın yarıda kalır. Zayıflamadaki en önemli faktör motivasyonunu hedefe ulaştırana kadar yüksek oranda zihninde tutmaktır.

Aklında olsun! Motivasyonu başkalarından bekleme, kendi kendini

motive etmelisin.

Oluşum sürecine sabırla destek vermek çok önemlidir! Tohumun birden ağaç olup elma vermediği sürecini kabullendiğimiz gibi, ideal bedene olan geçiş sürecini de kabullenmelisin. Yolun ortasında bu işe yaramıyor diye bırakırsan, fidanı kesmiş olursun. Hata fidanda mı yoksa senin düşüncelerinde mi? Vazgeçersen tüm emeklerin boşa gidecektir. Aklında olsun! Kilo sorununun tek çözümü bilincini yeniden yapılandırmandır. Tekrarın önemini ve gücünü hatırlatmama gerek yok!

Kodlamaların Neden Hayat Bulmuyor?

- Yıkıcı inanç ve duygularından özgürleşmiyorsun.
- Olmamasını istediklerine odaklanmışsın.
- Kendi kendine motive edemiyorsun.
- Oluşum yasasına inanmayıp sabırsız davranıyorsun.
- Odağını günlük ihtiyaçlarına bölüyorsun, oysa odağın hedefindeki ideal beden olmalı.
- Duygularına yenik düşüyor, kontrol edemiyorsun.

Zihinde Canlı Tutmak

Canlı tutmak model resmi zihinde aktif olarak canlandırmaktır. Canlı tutmak güncel kalınması anlamına gelir. Model resmin ya da hedefin gerçekleşmesindeki en önemli etkendir. Model resim ya da hedef belirlendikten sona modelin zihinde sık sık tekrarlanması, hatırlanması ve zihin odaklanması, yeni sinaps bağlantılarının oluşması ve geleceği var etmesi için önemlidir. Canlı tutulduğunda odak istikameti o yönde oluşur ve resmi oluşturacak diğer enerjilerin de ortaya çıkmasını sağlar. Model resmindeki bedene gidecek olan yöntem, metotlar ve olanakların ardı ardına fark etmene, algılamana neden olacaktır. Zihinde canlı tutulan resmin bir süre sonra gerçekleşmemesi mümkün değildir. Gün içersinde sık sık hatırlanması ya da yaşadığın mekânların farklı yerlerine konulacak model resimlerin senin aklına gelerek zihninde canlı tutmana sebep olacaktır. Uyumadan ya da uyandıktan sonra zihinde tekrar tekrar o resmi

canlandırmak en verimli süreçlerdir. Bunun gün içersinde de sık sık tekrar edilmesi önemlidir.

Kodlamada Müzik

Ses dalgaları vasıtasıyla beyni istenen dalga boyuna indirmek ve çıkarmak mümkündür. Müzik binlerce yıl öncesinden beri birçok hastalığın tedavisinde kullanılır. İslam medeniyetlerinde akıl hastanelerinde hastalar müzik, su ve doğa sesleriyle tedavi edilirdi.

Müziğin beyin üzerindeki etkisi ispatlanmıştır. Klasik müziğin IQ'yu birkaç puan arttırdığı bilinir. Üstelik her müziğin kendine has olan frekans titreşimi EQ'da direkt rol oynar. Müziğin insan beyni ve davranışları üzerindeki etkisini günlük hayatında sen de çok kez yaşamışsındır. Arabesk müzik dinlediğindeki duygu ve davranışlarınla ilahi, halk, pop, klasik müzik, marş, tekno ya da meditatif müzikler dinlediğindeki duygu ve davranışların arasında fark vardır. Sadece duyguların değil aynı zamanda bedensel hareketlerin de otomatik olarak değişir harekete geçer ve farklılaşır. Bazı müzikler depresif durum yaratırken bazıları da coşkuya, neşeye, sakinliğe sebebiyet vermektedir. Aynı durum film izlerken de ortaya çıkmaktadır. Filmlerdeki resimlere uygun müzik ve efektler, o duygunun ortaya çıkması için özenle hazırlanır.

Bazı cerrahlar hastalarını müzik eşliğinde ameliyat etmektedir. Hamilelikte de çocuğun gelişimi için uzmanlar klasik müzik tavsiye etmektedir. Gerçek şu ki beynimiz müziğin ritmine uyum sağlamakta ve dalga boyunu müziğin ritmine göre ayarlamaktadır. Düşünce molaları yaparken doğa sesleri, meditatif ya da relax müzikler dinlemek kodlamanın etkisini arttıracaktır. Beta frekansından çıkıp alfa ve theta frekansında uzun bir süre kalmanı sağlayacaktır. Bu tedavi bedenin kendi kendine şifa veren frekansıdır.

En iyi ve etkili tedavi yollarından biri, hastanın zihin güçlerini arttırarak onu mücadeleye teşvik etmek, etrafında hoş bir hava yaratmak, ona iyi müzik dinletmek ve hoşlandığı kimselerle temasa geçirmekten ibarettir. (İbni Sina).

Ses ve Işık Hızı

Seminerlerimde sık sorulan sorulardan biri de, ışığın mı yoksa düşüncenin mi daha hızlı olduğu yönünde. Eksik ya da yetersiz veri nedeniyle karşılaştırılması anlamsız olan ikilidir, üstelik düşünceyi oluşturan hammaddelerden bir tanesi de ışıktır.

Işığın ve tüm diğer elektromanyetik dalgaların boşluktaki hızı 299.792.458 m/sn'dir. Vakum ortamı haricindeki herhangi bir maddenin içinden geçerken su, cam vb. hız düşer. Düşünce hızının net bir rakamsal karşılığı yoktur. Her düşünce hızı davranışa dönüşebilseydi, bugün bildiğimiz insandan farklı bir insan ortaya çıkardı.

Aralarındaki en belirgin fark ışığın geçmişten, düşüncenin gelecekten gelmesidir. Işık düşüncenin bir parçasıdır.

Düşünce birçok hammaddeden oluşur, içinde ışığı da barındırır. Işıktan daha gelişmiş ve farklı bir yapısı vardır. Üç zaman diliminde bulunabilir, zamanda yolculuk yapabilir, paralel evrenler arasında geçiş yapabilir. Maddenin yapısını daha çabuk değiştirebilir, madde ve ışık içinde yolculuk yapabilir. Gelecekten gelir, boyut değiştirebilir, geçmişe ve geleceğe bir anlık hızla ulaşabilir. Düşünceler gruplaşarak farklı bir maddeye dönüşebilir.

Sözel Kodlama

Sözel kodlama, düşüncelerin işiterek ve konuşarak bilince aktarılması işlemidir. İşitmek ve konuşmak düşüncenin iletişim aracıdır. Sözel kodlama, kelime, deyim ve cümlelerle yapılır. İşiterek ve konuşarak bedeni şekillendirirsin, kilo alırsın, zayıflarsın, hastalanırsın, şifa bulursun, enerjin artar, azalır, duyguların değişir, gençleşirsin, erken yaşlanırsın. İşiterek ve konuşarak yaşamını oluşturursun, zengin ya da fakir olursun, tanınırsın, ilgi görürsün, tanınmazsın, sınıf atlarsın, sevilirsin, sevilmezsin, saygı görür ya da görmezsin.

Utah Üniversitesi'nden bilimciler, beyin sinyallerini okuyarak sözcükleri ayırt etmeyi başarmışlardır. Deneklerin beynine yerleştirilen sensörlerden toplanan verileri analiz eden araştırma ekibi, deneğin yüksek sesle okuduğu

“evet”, “hayır”, “aç” gibi sözcüklerin oluşum aşamasında beyinde oluşan sinyal dizilerini ayırt etmeyi başardılar. Sinyaller arasındaki farklılıkları derleyen ekip, böylece hangi sinyal dizisinin hangi sözcüğe denk geldiğini tespit etti. Brown Üniversitesi’nden Prof.Arto Nurmikko, beyne yerleştirdikleri mikroçip sayesinde düşünce yoluyla cihazların hareket etmesini sağladıklarını, 10-15 yıl içinde mikro devrelerin beynin içine yerleştirilmesinin yaygınlaşacağını bildirdi.

Sözel Kodlamada Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Cümlelerini olmasını istediğin yönde seç. “Kilolu yaşamak istemiyorum, kilolarımdan kurtulacağım” yerine, “İdeal bedende olmam gerektiğini kabul ediyorum.”, “Terörü lanetliyorum” yerine “Barışı destekliyorum” demeyi seç.
- Bir şeyi istediğini belirtmek, onun senin hayatında olmadığını kabul etmektir. Ben şunu istiyorum, bunu istemiyorum, deriz. Bilinçaltı olumsuz cümleleri algılayamadığı için, söylediği şey aslında, istiyorum anlamına gelir. Yani, “Hastalık istemiyorum” dediğinde bilinçaltı bunu “Hastalık istiyorum” şeklinde anlar. “Fazla kiloları istemiyorum dediğinde, “Fazla kiloları istiyorum” mesajını algılar.
- Cümlelerini gelecek zaman ve şimdiki zaman yerine geniş zaman kipinde kur. “Çok mutlu olacağım” yerine “Çok mutluyum” deyin. Gelecek zaman kipi yaşamak istediğin durumu her zaman daha ileri bir zamana öteler. Böylece hiçbir zaman o durumun içinde olamazsın. İstiyorum, olacağım, yapacağım, gibi ileride gerçekleşecek kelimelerden sakın. İstiyorum dersen, bunu istemekle kalırsın. “Kilo vermek istiyorum, ben zayıflayacağım, 55 kilo olacağım” demek yerine “Bedenim için 55 kilo doğru. Egzersiz yaparak yağlarımı eritiyorum” gibi cümleler kurmalısın.
- Kendinde eksik gördüğün neyse ona sahipmiş gibi

konuşmalısın. “İdeal bedende olmayı çok istiyorum, ah bir zayıflayabilsem” yerine “İdeal beden bana yakışıyor, zayıflama süreci çok eğlenceli” demek daha uygundur.

- Hedef cümlelerin net bilgiler içersin. “Zayıflayabilirim” gibi göreceli cümleler kullanmayın. “55 kilo ideal bedenimdir, resimde gördüğün benim ideal görüntümdür” deyin.
- Cümleler herkes tarafından anlaşılabilecek basitlikte olsun. Beş yaşında çocuğun anlayacağı bir dilde sade ve basit cümleler kurun.
- Cümlenin istikameti içten dışa doğru olmalı. “Bana ilgi gösterin” yerine ”İlgi görmeyi hak ediyorum ”, “Diyetisyen beni zayıflatacak” yerine “Ben zayıflıyorum” demeyi seç.

Zayıflamak ve Güçlü Olmak

Zayıflık = Başarısızlık, Güç = Başarı

Zayıflamak kelimesinin tek bir anlamı olsa da, bilinçaltında birçok anlamla ilişkilendirilmiş olabilir; bedensel zayıflık, hastalık, karakter olarak zayıflık, iş yönünden zayıflık, maddi zayıflık, bedensel zayıflık, sağlıksız beden, karnedeki zayıf gibi anlamlarla bütünleşebilir. Bilinçaltı zayıflama kelimesini başarısızlıkla ilişkilendirerek bedensel zayıflamaya direnç gösterebilmektedir. Bilinçaltına zayıflamanın kötü bir kavram olduğunu yıllar içinde birçok konuda sık sık dile getirerek yapılandırmış olabilirsin. O yüzden zayıflamak istiyorum dediğinde bedenin buna direnç gösteriyor olabilir. Güçlü kelimesi de ekonomik güç, ilişkilerde güç, bedensel güç, ya da bedensel irilik algısına sebep olabilmektedir. Güçlü olmayı kişi yaşamda başarılı olmakla ilişkilendirmiş olabilir. Güçlü olmak aynı zamanda zayıf olmanın zıt kutbudur.

Başarılı olmak, güçlü olmaktan geçer algısı, bedeninin iri olmasına sebep olabilmektedir. Polis, asker, yönetici ya da patron olanlarda bu algı daha güçlüdür. Kişi ne kadar zayıflamak istese de, bu fikri iş hayatındaki gücünü ve imajını kaybetmekle ilişkilendirerek direnç gösterir ya da çocuklukta

ebeveynler tarafından başarılı telkinleri ve başkalarıyla kıyaslanması kişinin kilolu olmasına neden olabilmektedir. Ya da tam tersine fakir bir ailede yetişen çocuğun, ailesi gibi olmak istememesi ve başarılı olma çabası zihninde güçlü, yani iri olma ilişkisine yol açarak fazla kilolu olmasına sebep olabilir.

İdeal beden kelimesi, birçok ilişkilendirmeyi kopartarak bedenin zihnindeki ideal resmine odaklanmasını sağlamaktadır; bilinçaltı için yeni, temiz ve net bir kelimedir. Bu kelime kişinin beklentisi olan beden algısını tekrar yapılandırmasına ve temiz bir niyet yüklemesine vesile olmaktadır. Yeni ideal beden algısı, kilogramağırlığı ya da beden ölçüsünden ziyade gözle görülecek bir seçilmiş resmi destekler, bu yüzden bilinçaltı için daha etkilidir.

Subliminal Mesajlar

Bilinçaltı bilinç üstünün duyamadıklarını duyar, göremediklerini görür. Bilinçaltı (subliminal) mesajların amacı bilinç üstü engelini aşmak, eleştirel bilinç üstünü geçip direk bilinçaltına ulaşmaktır. Böylece önerme ya da mesaj bilinç üstünün değerlendirmesinden kurtulacak, bilinçaltı tarafından direk kabul edilecektir.

Rainier B. Pelka Silahlı Kuvvetler Üniversitesi, Münih’te, fazla kilolu insanları zayıflatmak üzere sesli bilinçaltı programında subliminal mesajlar uygulamıştır. Yaşları 24 ile 49 arasında değişen çeşitli gruplarla yapılan çalışmalarda, beslenme ve egzersiz konularında hiçbir değişiklik yapılmadan sadece ses kayıtlarını dinleyerek dokuz haftada ortalama 6,4 kilo kaybı gözlenmiştir. Sonrasında da beslenme ve hareket konusunda doğal davranışlar devam etmiştir.

Bilinçaltı sesli programlarında sözel kodlar arka planda çalınan müziğin üstüne kaydedilir. Bilinç üstü arka planda binoral sesi duyabilir ama sözel kodların sesini duyamaz. İnsan kulağı 20 Hz ile 20 bin Hz arasındaki sesleri duyabilmektedir. Subliminal mesajlarda Alfa ve Theta dalgaları ulaşılmak istenilen dalga boylarıdır ve her ikisi de 14 Hz’in altındadır. Bilinçaltı telkinlerinin etkisi bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Geleceğin nöroteknolojisi olarak bilinen bu yöntem her geçen gün gelişmektedir. Eğer düzenli ve

kurallara uygun bir şekilde kullanılırsa mutlaka fayda görülür.

Bilinçaltı telkinleri dünyada pek çok insan tarafından kullanılıyor. Kişisel gelişim uzmanları tarafından da kullanılıyor ve tavsiye ediliyor. Birçok ünlü bu yöntemle kendisini geliştirmeye çalışıyor. Bu ürün Amerika' daki marketlerde mutlaka olmazsa olmazlar arasında yer alıyor. Yöntem hipnoz kadar etkili, üstelik herhangi bir çaba gerektirmiyor.

Bu yöntem yetenek geliştirme, uykusuzluk problemleri, korkuları yenmek, hafıza güçlendirme, öğrenme yeteneğini süper öğrenme seviyesine taşıma, okuma hızını arttırma, fotografik okuma seviyesine ulaşabilme, içindeki enerjinin farkındalığı, iş hayatında başarı arttırma, sınavlara daha iyi hazırlanabilme, özgüven kazanma, fazla kilolarda ve bağımlılıklardan arınma için kullanılmaktadır.

Bu teknolojiyle Bilinç Kodlama tıbbı cihazı ürettim. Subliminal nöroteknoloji ile üretilmiş bu ürünler, Sağlık ve Kültür bakanlıklarından kişisel gelişim ve tıbbı cihaz belgeli ilk ve tek ürün olma özeliğine sahiptir. Eczacılıkta devrim kabul edilen, kimyasal ilaç olmadan, tamamen doğal ve hiçbir yan etkisi olmayan bu ürünlerim Türkiye'deki eczanelerde satılmaktadır.

İçsel Konuşma

İstesek de istemesek de sık sık içsel olarak kendimizle konuşuruz. İçsel konuşmalarla bilincimizi de kodlarız. İçsel konuşmalarımız odaklanma, motivasyon gibi önemli değerlerimizin frekanslarının yükselmesine ya da düşmesine neden olmaktadır. Bilinçaltı en çok kendi sesinden etkilenir, kendi sesini sever ve ona güvenir. Ondan gelecek her türlü telkini dışarıdan gelen telkinlerden daha fazla dikkate alır. Kendi kendimizi odaklayabilir ve motive edebiliriz, bu bize bir başkasının sağlayacağından çok daha güçlü bir etki sağlar.

Yıkıcı içsel konuşmalarımız, düşüncelerimizin, dolayısıyla kinetik enerjimizin de dağılmasına sebep olur. Yıkıcı konuşmalar ardı ardına yıkıcı duyguları çağırır. Duygu uzun süre bedende kaldığında enerji akışında sorunlar oluşur ve kilo alırız. İçsel konuşmalarımız kelime, deyim ya da olumlamalar olabilir. Hedeflerimizi kendi kendimize anlatmak,

yapabileceğimizi güçlü olduğumuzu, başarabileceğimizi, her seferinde başardığımızı, bunu da aşabileceğimizi söylemeyi içimizdeki devi uyandırmak gibi düşünebiliriz. İçsel konuşmalarımız içerideki enerjiyi aktivite eder ve bedensel olarak harekete geçmemize neden olmaktadır.

Dünya çapında bazı büyük sanatçıların, yanında şakşakçı, yağcı ya da pohpohçu diyebileceğimiz kişiler barınır. Sahneye çıkmadan önce sanatçıya, sen kralsın, en büyük sensin, sahneye çıkacaksın ve ortalık yıkılacak, bugün tarih yazacaksın, yapabilirsin, milyonlarca sevenin senin için burada, gibi telkinlerle motivasyonunu arttırırlar. Sanatçının, enerjisi çok yükselince sahne alır ve inanılmaz performans gösterir.

Sen de kendi yaşamının sanatçısısın, aynanın karşısında kendi kedinle konuşarak kendini motive edebilir ve odaklayabilirsin. Başarılı insanlarla, başarısız insanların arasındaki en önemli fark başarılı insanların kendi kendilerine yapıcı telkinler vermesidir. İstersen bunu bir dene, bir iş görüşmesi ya da, egzersiz öncesi ya da güne başlarken kendi kendinle konuş, inanılmaz sonuçlar alacaksın. Aynanın karşısında kendini şımart. Ben her zaman konferans, Seminer ya da televizyon programlarına katılmadan önce kendi kendimi motive eder öyle çıkarım.

İçsel konuşmaların seni yaşatabildiği gibi öldürebilir de. Beni Hindistan'da ölüm evi dedikleri bir yere götürmüşlerdi. Realkarnasyon olmak isteyenlerin içsel konuşmalarla birkaç gün içersinde ilaçsız ve dış müdahale olmaksızın öldükleri bir evdi burası. O gün içsel konuşmanın gücünü algılamıştım, düşüncelerin bedenimizi öldürebilecek gücü varsa, fazla kilolarımızı eritebilecek gücü de var demektir.

İçsel konuşmalar zayıflamak ve zayıfladıktan sonra ideal bedende yaşamak için önemlidir. Yapıcı içsel konuşmalarla bedendeki stokları harekete geçirip vücuttan atabilirsin.

Telkin

Sık sık konuştuğun ya da işittiğin her kelime ve cümle birer telkindir. Kabullenip onayladığın, tekrar ettiklerin kendi kendine telkinlerindir. İnandığın, sevdiğin, saygı duyduğun uzman, dost ve yakınlarından gelen telkinler, bir süre sonra kendi telkinlerin olabilmektedir. Beyin alfa ve theta

frekansındayken en verimli telkinleri bilinçaltı daha iyi algılar. Ses yoluyla alınan telkin titreşim, mırıldanma, düşünce, yüksek sesle yapılabilir ve duygu yoğunluğuyla yapılan telkinler daha etkili bir biçimde bilinçaltına iner. Bilinçaltı telkinleri olumsuz ya da olumlu diye ayırt etmez, o sadece verilen telkinleri onaylar. İçsel konuşmalarınla telkin arsındaki fark, sesli ve dışarıdan geliyor olmasıdır. Dışarıdan gelen telkinler düşüncelerinin çabuk etkilenerek değişmesine sebebiyet verir.

Nepal de bir bilgenin eğitimde anlattığı bir hikâyeyi paylaşmak istiyorum. Bir köy varmış, bu köyde dört kişi, birine şaka yapalım demişler. Şaka yapacakları sapasağlam arkadaşları bahçesini suluyormuş. İçlerinden biri yanına gitmiş ve ona “Ne yapıyorsun sen? Hasta görünüyorsun, betin benzin atmış, ayakta duracak halin yok, güneşin altında çalışıyorsun,” demiş ve çekip gitmiş. On dakika sonra ikinci arkadaş gelmiş, “Köyde bir salgın var, güneşin zararlı ışınlarından dolayı insanlar 40 derece ateşle yatağa düşüyorlar,” demiş, çekip gitmiş. Sıcağın altında terleyen adam su içmek için evine girmiş. On dakika sonra karısı eve gelmiş. “Duydun mu kocacığım güneş ışınlarından dolayı köyde hastalık varmış, şehirden doktor gelmiş, iyi misin diye uğradım,” demiş. Hemen sarılmış koluna. “Aman sen yatağa yat, çok kötü görünüyorsun, elin ayağın titriyor, ateşin çıkmış. Üstelik ter içinde kalmışsın,” demiş, adam itiraz etse de kadın adamı yatağa yatırmış. Yarım saat sonra en son arkadaşı eve gelmiş ve yatağın kenarına üzgün halde oturup, “Geçmiş olsun,”demiş. Yataktaki sapasağlam adamın ateşi 39 dereceye yükselmiş, konuşacak hali bile kalmamış ve gerçekten hasta olmuş.

Kendine verdiğin telkin, diğer insanlara verdiğin telkinden çok daha güçlüdür. Çocuğun, elemanın, arkadaşın ya da eşin için telkinlerde bulunduğunda onların davranışlarına yön verebildiğine göre, bedene yapılacak telkinlerde daha etkili bedensel davranışlar ve hareketlenme ortaya çıkması son derece normaldir.

Kurbağalar arasında bir kulenin tepesine çıkma yarışı varmış. Seyirciler hedefe varmanın imkânsız olduğunu düşünüyor, sürekli olumsuz tezahüratlar yapıyorlarmış. Kurbağalar kulenin tepesine ulaşamayacaklarına inanarak teker teker yarışı bırakmışlar. İçlerinden sadece bir tanesi yılmadan kuleye tırmanmayı başarmış. Bir kurbağa ona yaklaşmış ve bu işi

nasıl başardın diye sormuş. O anda farkına varmışlar ki kuleye çıkan kurbağa sağırmış.

Görsel Kodlama

Gördüklerinle ya da zihinde canlandırdıklarınla bilincine kodlama gerçekleştirirsin. Düşüncenin bir çeşit iletişim aracıdır görmek ve canlandırmak.

Sence bir adet resim düşünce ve duygularının değişiminde etkili mi? Bir resim mi etkili yoksa slayt resimleri mi? Resim mi etkili yoksa radyo mu? Radyo mu yoksa sessiz bir film mi daha etkili? Radyomu yoksa sesli ama siyah beyaz bir film mi daha etkili? Sessiz bir film mi yoksa siyah beyaz bir film mi etkili? Siyah beyaz bir film mi yoksa renkli, sesli, müzikli bir film mi daha etkili? Yoksa 3D, 4D, 5D, 6D filmler mi?

İmajinasyon zihinde hareketli resimleri canlandırmaktır. Birtakım hareketleri gerçekleştirmeden önce zihninde canlandırırsın. Zihninde sık sık canlandırdığın resimler bir süre sonra hayatında gerçekleşir.

Bilinçaltının algısı resimlerdir. Kilo fazlalığın zihninde her gün gördüğün kilolu resminden kaynaklanmaktadır. Zihnindeki fazla kilolu resmin etkisinden kurtulup ideal bedendeki resmini güçlendirdiğinde günlük hayatındaki resimlerin de değişir. Yani bedenin değişimi zihindeki resmin değişimiyle gerçekleşebilir.

Görsel kodlama teknikleri bugün, birçok spor dalında, yetenek gelişmelerinde, iş ve sanat dünyasında, Uzakdoğu’da ameliyatlarda kullanılmaktadır ve Batı’da zihin ve beden tıbbında tedavi niteliğinde kullanılmaktadır. Bir nevi işi kafada bitirme yöntemidir. İmajinasyon teknikleriyle kendi kendine alışkanlık ve bağımlıklarından kurtulabilir, hedeflerine ulaşabilir, bedende var olan birtakım hastalıklarını tedavi edebilir, zayıflayabilir, yeteneklerini geliştirebilirsin. Kusursuz bir tiyatro gösterisi için önceden prova yapılmasıyla örneklendirilebilir. Müteahhit yapacağı inşaatı önce kafasında canlandırır, arkasından planı çizdirir. Bir mucit, icadını gerçekleştirmeden önce zihninde canlandırır, yüzlerce denemeden sonra icat gerçekleşir. Sporcular zihinlerinde sonucu canlandırarak rekor kırar. Bir katil ya da hırsız planladığı olayı zihninde

yüzlerce kez canlandırdıktan sonra, davranışa dönüştürür. Tüm sonuçlar, başarı ve başarısızlıklar zihinde başlar.

İdeal bedenini zihninde görebilmelisin. Bugün fazla kilolu bile olsan, artık zayıflamış, ideal kiloda yaşayan bir insan olarak günlük hayatının akışını yaşadığını kafanda canlı tutmalısın. Düşünce molalarında ideal bedeninin imajinasyon pratiklerini yapmalısın. Bir süre sonra zihnin bunu kabullenerek resimler oluşturacak. İnançların ve davranışların otomatik olarak değişecek. Zihnindeki resimlerinin gerçeğe dönüştüğünü göreceksin.

Zihin gerçekle hayali ayırt edemez, ikisini de gerçek sanır. Gerçekte gördüğün resimler her an canlıdır, ama zihnindeki resimleri ne kadar canlı tutarsan o kadar çabuk gerçeğe dönüşür. Püf nokta zihindeki resimleri canlı tutmakta yatar.

Resim ve hareketli görseller, karikatür, film, imgeleme, grafik çizme, teknik resim, animasyon, canlandırma, imgeleme, maket çalışması yapmak imajinasyon metodunun kanatlarıdır.

Bir araştırmada fazla kilolu olan iki gruptan birisinin buzdolabına şişman insan fotoğrafı yapıştırmışlar yanına da fazla yemeyin, böyle olursunuz yazmışlar. Diğer grubun buzdolabına da çok zayıf birinin fotoğrafını yapıştırmışlar ve az yemeyin, böyle olursunuz yazısı asmışlar. Bir süre sonra buzdolabında şişman insan fotoğrafı olan grubun kilo aldığı, diğer grubun ise kilo verdiği görülmüş. Çünkü zihin şişman resmi kilo olarak algılamıştır.

Vaktiyle tuvaletime bir fotoğraf asmıştım. O zamanlar biraz daha kiloluydum ve saçlarım kısaydı. Bir kız arkadaşım fotoğrafı görünce, “Sen ne zaman dergiye kapak oldun?” dedi. Ben de nerde gördüğünü sordum ve, “Tuvalete asmışsın ya,” dedi. Fotoğrafı astığımı unutmuştum, baktım adam bana benziyor, saçlarımı da onun gibi uzatmışım. Sonunda fotoğrafını astığım adama benzemiştim! O gün resimlerin insan bilincinde nasıl şekillendiği hakkında, zihnimde bir şimşek çaktı.

İmajinasyon, bir şeyi zihinde suretlendirme, şekil ve biçim vermektir. Zihinde ışık, hareket, ses, koku, tat ve doku gibi enerji noktalarının yan yana gelerek imgeleri ortaya çıkarması ve bunlarla canlandırma yapmasına imajinasyon diyoruz. Bilinçaltı, düşünceleri imajlar, canlandırır ve yeni imajlar meydana getirir. Zihin enerjisiyle bir objeye şekil vermek istediği

zaman, bunu imajinasyon yeteneğinin yardımıyla yapar. İmajinasyon gücümüz sayesinde ve kabiliyetimiz oranında olaylara ve maddeye hâkim olabiliriz. Bedenin oluşumu önce imajinasyonla başlar. Zihin soyut enerjiye etki ederek ilk şekli meydana getirir ve bu enerji fiziki bedenin esasını oluşturur. İmajine edilmiş bir şey, fiziksel âlemde somut görünümlerini göstermeden evvel, kozmik soyut âlemde gerçekleşmiş bulunur. İmajinasyon iradeyle başlar, iradeyle biter.

Avusturyalı Psikolog Alan Richardson, yaptığı deneyde, üç grup basketbol oyuncusunu alıp serbest atış konusunda, imgelemenin etkisini incelemiş. İlk grup günde yirmi dakika serbest atış çalışması yapmış, ikinci grup hiçbir çalışma yapmamış ve üçüncü grup her gün yirmişer dakika kusursuz basket atışları yaptığını zihninde canlandırmış. Deney sonucunda hiçbir şey yapmayan grup gelişme göstermezken, sadece fiziksel çalışma yapan grup %24 oranında gelişme göstermiş. Yalnızca imgeleme yapan grup ise şaşırtıcı bir şekilde %23 oranında bir gelişme göstermiş.

Aynı beden ölçülerine sahip olmak istediğin kişinin fotoğrafını banyoya asmak ve fotoğrafın üzerine olmak istediğin kiloyu yazmak. her gün fotoğrafa bakıp düşünce molası tekniğinde zihninde altı ay sonra zayıflamış halini canlı,net ve hareketli olarak görmek, hatta zayıflamış halde günü ve haftaları yaşamak; bunu yaptıysan artık ideal beden resmindesin demektir.

Metropolitan Üniversitesi uzmanlarından Dave Smith, deneklerini iki gruba ayırmış, bunlardan ilkine üç ay boyunca her gün bir saat egzersiz programı uygulatmış. İkinci gruptakileri yine aynı süreyi kullanmak kaydıyla, bir koltuğa oturtarak, rahatlamalarını, gevşemelerini ve sadece hayal gücüyle fiziksel egzersiz yaptıklarını düşünmelerini istemiştir. Her gün bir saat egzersiz yapanlardan daha çok, bir saat aynı egzersizi yaptığını zihninde canlandıran grup daha başarılı olmuş, hatta toplamda fazladan yarım kilo vermişlerdir.

Zihin görsel olanı, sözel olandan daha iyi hatırlar. Hem görsel hem sözel hem de duygu yüklü düşünceyi ise daha da iyi hatırlar. Fotografik hafıza teknikleri temelinde imgeleri şaşırtıcı ve ilginç, yani sıradışı görsel resimlerlere ilişkilendiriyor. İtalya’nın çizmeye benzemesi aklımızda daha kalıcı oluyor. Geçen hafta ne yediğini hatırlamazsının ama yılbaşında ya da doğum günündeki o duygu ve coşkulu akşamda yediklerini ve içtiklerini

hatırlarsın.

Zihindeki Model Resim

Bilinçaltı resimlerle çalışır. İdeal beden görüntün senin kendine yakıştırdığın ve beğendiğin beden şeklindir.

“55 kilo kuş tüyü mü fazla yer kaplar, yoksa 55 kilo demir mi?”

Aynaya baktığında kendi görüntünü mü yoksa fazla kilolarının rakamını mı görüyorsun? İdeal beden de olan birine baktığında seni cezbeden, kişinin kilo miktarı mı yoksa görüntüsü mü? Birini çekici bulduğunda ona, “Kaç kilosun, beden kütle indeksin kaç?” diye mi sorarsın? Tabii hayır. İşte bütün mesele de budur. Zihinde gördüğün görüntüdür, rakamlar bedende detay, bütünlükse görüntüdür.

Anoreksiya ya da bulimiya nervoza hastalıklarında problemin temelinde de bu yatmaktadır. Kişi kendini zihninde fazla kilolu olarak görür ve buna inanır. Bunların bir kısmı rakamlara takıntılıdır, bir kısmı da zihindeki resmin daha fazla kilolu olma inancıdır. Aynaya baktığında kendini kilolu görür, aslında bir deri bir kemiktir. Fazla kilolular da bunun tersini algılar. Zihindeki resmin beklentisiyle beden arasındaki görüntü farklılığıdır. Tutundukları inançlarla beden, beslenme ve hareket algılarında zıt bir durum söz konusudur.

Beden kütle indeksi mutluluk ya da sağlık için bir ölçü olamaz. Sağlık sadece tek taraflı da olmaz, insan zihin ve bedenden meydana geldiği için sağlık hem zihinde hem de bedende olmalıdır. Zihindeki sağlıksız algı, inanç ya da niyet bedende sağlık sorununa neden olur.

Beden kütle indeksi (BKİ) sadece, bir tespit aracıdır; nerede durduğunu bilmeni sağlar ama çıkan rakam sağlığın için kıstas değildir. Üstelik kilogramla zayıflamaya yönelmek bedensel olarak yıpratıcıdır. Rakamlara değil model resme tutunmalısın.

Model resimlerin geleceğindir, model resmin yoksa gelecek çevredeki resimlerin etkisiyle oluşur. Modelin yoksa harekete geçmezsin. İdeal bedende olmak istiyorsan, model resmini zihninde oturtmalısın. Eğer bir model resmin yoksa zihin istediğin bedeni nasıl gerçekleştirebilir ki?

Kilogram (BKİ) odaklı zayıflama hedeflendiğinde bedeninde sarkmalar

meydana gelir. Zihnini sadece kilo grama ikna edip, görüntünü belirtmemiş olman, deri ve cildinin beklenti bilgisi olmaması, zihninin bedenini bilgisizce hazırlamasına sebep olacaktır.

Model resmini zihinde canlı tuttuğunda, bedende sarkma olmaz! Odağın model resminde olduğu için resmin oluşmasına etkili olacak tüm enerjiler düşüncelerinin manyetik alanına girer, doğru yolların önüne çıkmasına ve doğru seçimleri yapmanı sağlar.

Zihin çok güçlü bir enerjidir, zihinde bir model yoksa bir gün A'ya bir gün B'ye bir gün C'ye yönelir. Odaksız enerjinin gücü zayıf ve etkisizdir. Ama zihnine herhangi bir modeli oluşturmanı söylediğinde tüm beden o modeli oluşturmak için harekete geçer. Zihinde resim modelleme kişiyi harekete geçirerek enerjinin odaklanmasını sağlar. Müteahhitle amele arasındaki fark da budur. Müteahhitin kafasında inşa edeceği binanın modeli, amelenin kafasındaysa günü kurtarmak vardır. Modeli olan her kes modeline ulaşır, modeli olmayan da başkasının modelini tamamlamada rol alır.

Zihninde modelin yoksa zayıflaman zorlaşacaktır, çünkü enerjin ne şekle dönüşeceğini bilemez. Derginin birinden beğendiğin ideal beden fotoğrafını görebileceğin bir yere as, zihnin, mutlaka bu görüntüye inandır. Fotoğraftaki sana boyuyla, ten rengiyle, saç rengiyle, tipiyle az da olsa benzerlik göstersin, o zaman etkisi daha güçlü olacaktır. Siyah saçlıysan ve sarışın bir resim seçtiysen mutlaka ileride saçının rengini boyatacağını şimdiden söylemek isterim.

Koku, Tat ve Dokunarak Kodlama

Koku, tat ve dokunma gördüğün resimlerin üzerinde algıladığın sinyallerdir. Resmin üzerine kokuyu ya da tadı koy ya da resme dokunup zihninde bir düşünce ve bir niyet oluşur. Bunun için işitmemiz gerekmez. Resim düşünce üretiminin merkez noktasıdır. Resim+ses, Resim+koku, Resim+dokunma hissi, Resim+tat şeklinde bakıldığında resim her zaman gören için var olmadan oluşmaz ama düşünce ve niyetin oluşmasında sahip olduğun en etkili enerjilerdir.

Bilinci kodlamada tat, koku ve dokunma etkisi görsellik ve işitme kadar

etkili olmasa da etkilidir. Bebeklikte bu üç uyaran daha güçlüyken, yetişkinlikte görsel ve işitsel uyaranlar bilincin şekillenmesinde daha etkin olmaktadır. Mutfaktan gelen yemek kokusu düşünceni değiştirir ya da kötü koku davranışlarının, duygularının, düşüncelerinin değişmesine sebep olur. Sevgilinin bir dokunuşu ya da sarılması içini sevgi enerjisiyle doldurur var ve tam olma bilincini onaylatırsın. Keyif aldığın bir tada bağımlı olursan bu uzun yıllar devam eder. Bilincinin şekillenmesinde görsel ve işitsel uyaranları koku, tat ve dokunma uyaranlarına nispeten daha çok ve sık tükettiğin için etkisi daha güçlüdür.

Bir insanın dünyada en çok tükettiği enerji resimdir. O yüzden diğer uyaranlar resimle kendini ilişkilendirerek ortaya çıkartırlar. Gözleri görmeyenlerde bu durum farklılık gösterir.

Her resmin bir sesi, bir kokusu, bir dokusu ve bir tadı vardır. Duymasan da, koklamasan da tatmasan da, mutlak bir titreşimi vardır. Algının odağı seni daha duyarlı yapsa da bir noktadan sonra bilinç üstün bunu algılamaz ama bilinçaltı algılar.

Düşünce molalarındaki teknikleriyle tat, koku, dokunma niyet algını değiştirebilir ve yeniden yapılandırabilirsin. Sigaradan aldığın tadı bir bardak suyla değiştirebilir, çikolatanın verdiği tadın yerine elmayı koyabilirsin. Kokunun, tadın, dokunun saf yapısını değiştiremezsin ama niyetinle kendi algını değiştirebilirsin.

Aklında olsun! Resimlerle ilk tanıştığımız anda durumun etkisini model alarak, işitsel, tat, doku ve kokuların algı niyetini oluşturdu.

İdeal Beden ve Hedefe Ulaşmada 4 Adım

1. Resmi belirlemek / Tek bir ideal beden resminin belirlenmesi.
2. Görsel kodlama / Olmasını istediğin resmi sık sık zihinde canlandırarak canlı tutmak.
3. İşitsel kodlama / Olmasını istediğin yönde odaklanarak kendi kendine içsel konuşmak.
4. Duygusal kontrol / İştah, yeme isteği ve yıkıcı duygularda, uzun ama sakin nefes alıp vermek. Duygularının gerçek

ihtiyaçlarına yönelerek karşılamak.

Ben Deniz Egece, sana iki şükran ve bir sevgi sunuyorum.

EGECE BESLENME METODU



1. Acıktığında Ye

Zihninin kandırıldığında değil, bedenin ihtiyacı olduğunda ihtiyacın kadar beslen. Bedenini asla aç bırakma. Diyet yapma! Diyet yaptığında kilo verirsin, diyeti bıraktığında daha fazla kilo alırsın! Zihinsel beslenme yerine bedensel beslenmeyi kabullen.

2. Her Şeyi Yiyebilirsin

Beden mucizevi bir şekilde her yenilen enerjiyi, ihtiyacı olan yaşam enerjisine çevirir. Dünyada ideal bedendeki bir insan neyi yiyorsa, ihtiyacın olduğunda sen de yiyebilirsin. Yediklerin değil, ne kadar yediğindir sana kilo aldıran. Miktar kilo yapar! Yediklerini çeşitlendir. Beslenmede yasakları arttırmak zihin haritandaki ilgiyi arttırmak demektir.

3. Yapıcı Niyet

Sağlıklı ya da sağlıksız yiyecek yoktur. Sadece yiyecekler vardır. Niyetin, yiyeceklerin bedenini sağlıklı ya da sağlıksız etkilemesinde ölçüdür. “Tüm yiyecekler masumdur” niyeti o yiyeceğin bedendeki etkisini oluşturur. Yiyecekler sudan oluşur, senin de %75’in sudan oluşuyor, bu yüzden su niyetini taşır. Sen yediklerine sürekli yıkıcı, eleştirel niyet yüklersen, bedeninde onun gerçekleşmesini sağlarsın. Niyet yüklemeyin! Yüklemek istiyorsan olmasını istediğin yapıcı niyetler yükle. Güven ve değer niyetiyle yediğin besinler yarın sana saç, kan, hücre, kemik, sağlıklı ve ideal beden olarak geri dönecektir.

4. Farkındalıkla Beslen

Beslenirken zihin farklı, beden farklı yerde olmasın. Beden ve zihnini anda yediklerine odakla. Yediklerini kokla, 3 boyutlu olarak gör, dokun, ağır ağır yiyerek lezzetini hisset. Televizyon izlerken ya da zihnin başka bir şeyle meşgulken yersen bedeninden gelen tokluk sinyalini fark edemezsin. Zihin zaten yediğini görmediği için yediklerin miktarını algılamaz. Üstelik zihin doyma hissini bilmediği için, bedeni şişmanlatır.

5. Tek Öğünde Tek Çeşitle ve Yumruğun Kadar Beslen

Midenin büyüklüğü, yumruğun kadardır! Gün içerisinde ortalama iki saatte bir öğün yiyebilirsin. Her öğünde tek çeşitle beslen, bir sonraki öğün de başka bir tek bir çeşitle beslen. Acıktığında tekrar yiyebilirsin. Bu tarz beslenme midenin sağlığı ve zayıflaman için doğal ve optimaldır. Böylelikle hiçbir şeyi kendine yasaklamamış ve mideni de yormamış olacaksın. Üstelik çok kısa zamanda doğal beslenme ve hareket düzenini dengeleyip kilo vereceksin.

Aklında Olsun!

- Yemek yemek senin en doğal hakkın, bir ömür boyu besleneceksin. Gelecek korkusundan dolayı, bugünden fazla yemek yiyerek stoklama yapman gereksiz bir korkunun uzantısıdır.
- Beslenmekle, nefes almak, tuvalete gitmek, uyumak gibi bedensel ihtiyaçlarını aynı düzlemde algılamalısın.
- Bedenin ihtiyaçlarına yasak konulduğunda beden hastalık, şekil bozukluğu ya da ölümgibi tepkiler verir.
- Bedeninin ihtiyacı varsa 24 saat içinde istediğin bir zaman diliminde yiyebilirsin.
- Üç öğün beslenmek zorunda değilsin. Bedende ihtiyaç varsa bir günde beş, altı öğün yoksa bir, iki öğün yiyebilirsin.

- Yemek yemek istemiyorsan tam bir gün su içerek bedenini temizleyebilirsin.
- Her şeyi kısıtlamadan yiyebilirsin, önemli olan miktarsal beslenmektir. Her öğünde en çok midenin büyüklüğü olan yumruğun kadar yemelisin.
- İnsandan başka hiçbir canlı etin yanında pilav yemez. Ya et ya ot yer, ikisini birlikte yiyen canlılar bile iki besin türünü aynı anda yemez. Eti ya da otu ayrı ayrı yemek doğal olandır.
- Meyve bir öğündür!
- Çerez bir öğündür!
- Salata bir öğündür!
- Tatlı, dondurama, çikolata gibi gıdalar bir öğündür!
- Bedensel ihtiyaçlarını karşılayarak beslenmek doğal olanıdır.
- Protein, karbonhidrat, vitamin ve bedenin diğer ihtiyaçlarını gün içindeki öğünlerine dağıtarak yiyebilirsin. Hepsini tek öğünde almak zorunda değilsin.
- Bir kerede sofrada yediğin beş tabak yemek beş öğündür. Çorba, pilav, et, salata, tatlının tamamı beş öğündür. Bunu her iki saatte bire yayarak beslenmen doğal olandır.
- Su zayıflatmaz ya da şişmanlatmaz, bedenini temizler. Beslendiğin gıdalardaki yıkıcı niyeti ya da yıkıcı enerjiyi dışarı atar.
- Zihni susturmak için besinlerle bastırmak ya da kötü alışkanlıklarla bedene hasar vermek yerine düşünce molası yaparak zihnini yavaşlat; bedene şifa, enerji ve güç verirsin.
- Yediklerini çeşitlendirmelisin. Yeni besinler tatman hem zihninin aktif olmasına hem de bedenin yenilenmesine sebep olur.

Ne yediğin değil ne kadar yediğin, ne kadar yediğin değil ne kadar hareket ettiğin önemlidir.

Hareketin Sırrı

Hareketli olmak yaşam ve yaşamak demektir. Hareketlilik iştahı ve açlığı azaltır. Hareketsizlik kilo aldıran en önemli sebeptir, odağında bedensel hareketlilik olduğunda zayıflarsın. Hareket zihne, zihin harekete doğrudan etki eder. Hareket edildikçe beyinde mutluluk hormonu salgılanır. Hareketlilik yağ yakan enzimleri arttırır. Ne kadar hareketliysek kendimizi o kadar canlı hissederiz. Hareket bedendeki kasların çalışmasını sağlar, bedende organ ve kasların işe yaradığı bilgisini güçlendirerek onlarında yaşamda tutunmasına ve gelişmesine neden olur. Hareketsiz kalan kas ve organ, işe yaramadığını düşünerek kendini zaman içersinde yok eder. Hareket kan şekerini ve insülin salınımını ayarlar, natürel dengenin ve enerji akışını optimal hızda işlemesini sağlar. Hareket yaşamak demektir.

Bedensel Hareket

Spor yapabiliyorsan yap, yapamıyorsan minimum 20 dakika egzersiz yap. Onu da yapamam diyorsan, hareketli ol! Hareketli olmak için yüzlerce seçeneğin var, ip atla, kendi kendine dans et, merdiven çık, bahçe işleriyle uğraş, çocuğunla hareketli oyunlar oyna, yürüyüş yap, körebe, saklambaç oyna, yüz, ağaç dik, hobi edin, bisiklete bin, sırt çantanı takarak seyahate çık, seks yap, yayan alışverişe çık, köpeğini gezdir, evde mekik ya da şınav çek ama bedensel hareket yap.

Ters ve Farklı Hareketler

Yukarıdaki uygulamaları ya da kendi üreteceğin alışılagelmişin dışındaki ters ve farklı uygulamaları zaman zaman yap ve zihnini kandır, dinç ol. İlk etapta saçma gibi görünse de saçma olan senin düşünce sınırların olabilir. Zihnini renklendir ki genç kal, yavaş yaşlan ve uzun yaşa.

Ormanda geriye doğru yürü, sandalyeye ters otur ya da masanın üstüne çıkarak yemek ye, işe farklı istikametten git, işyerine farklı bir araçla ya da yaya git, çoraplarını ters giy, giyinmediğin bir renkte elbise giyin, banyoda zıt bir hareketle banyo yap (önce bedenini yıka, yarım saat sonra saçını

yıka), dişini farklı yönde fırçala, yemeğini farklı bir odada ye, sahilde ya da ormanda bağır, namazını bahçende ya da ormanda kıl, gözlerini bezle bağlayarak yemek ye, ormanda karanlıkta ışıksız yürüyüş yap, mezarlıkta uyu, bir gün boyunca kendine konuşma yasağı uygula, paraşütle atla, amaçsız bir hareket yap, aynada kendinle sohbet et, tuvalette uyu, balkona çadır kur ve içinde uyu, evinde kullanmadığın eşyaları çöpe at, Yaradan'a kendin ve bedenin için Türkçe dua et, küveti doldur ve bedenini suyla okşayarak iç organlarına şükret ve onlarla konuş, nefret ettiğin ya da katlanmak zorunda olduğun birinin resmini yastığa çiz ve yastığı parçala, sokakta hiç tanımadığın birisine yardım et, bir hafta meyve ye, sırt çantanı tak ve daha önce gitmediğin uzak bir mesafeye otostopla git, bilmediğin bir ülkeye git, ağaçta uyu, dağa çık ve bir hafta dağda tek başına yaşa.

Duygusal Hareketlilik

Yapıcı duygular hareketli yıkıcı duygularsa hareketsiz olmana sebep olur. Yürüyüş, yüzme, koşu, bisiklet gibi doğal hareketler yapamıyorsan, pişmanlıkların, tepkilerin, korkuların, tedirginliklerin, stresin, yıkıcı duyguların esiri olmuşsun demektir. Duyguyu ilişkilendirmelerinden kopartmalı ve duyguyu saf ve öz yaşamalısın. Zihninde hareketi arttıracak duyguları güçlendirmeli ve canlı tutmalısın.

Özgürleşmek Harekettir

Yüklerden özgürleştiğinde hareketin artacaktır. Zihninde ya da bedenindeki fazla yükler seni hareketsiz kılar. Hareketlerini sınırlayan düşünce ve inançlarından özgürleşmelisin. Yıkıcı ilişkilerinden özgürleşmelisin. Çocukluk inançlarını taşımak yerine geliştirebilir ya da onlardan özgürleşebilirsin. Hareketsizliğini geleceğin değil geçmişin engeller. Zihninde geleceğe yer aç, aksi takdirde gelecek gelmeyecektir, çünkü zihninde ona yer yoktur. Kilolu olmanın sebebi eski düşünce ve inançlarını tekrarlamandır. Kişiler, olaylar, inançlar ve yanlış öğretilerle yüzleş ve onları sevgiyle geçmişte bırak. Eskileri taşıdıkça yeni yükleri taşıyacak gücün olmaz. Özgürleştikten sonra hareketinin nasıl arttığına sen

de inanmayacaksın.

Motivasyon Harekettir

Hareketli insanlarla, hareketsiz insanlar arasındaki en önemli fark içsel konuşmalardır. Hareketsiz insanlar başkalarından motivasyon bekler, hareketli insanlar içsel konuşmalarıyla kendi kendilerini motive ederek harekete geçerler. Aynanın karşısın da ya da düşünce molalarında yapıcı içsel konuşmalar yaparak enerjini güçlendirebilirsin. Cebinde taşıyacağın motive edici olumlamalarını sık sık okuyarak motivasyonunu yükseltebilir, kendini etkileyerek bedensel harekete geçebilirsin. Etkilersen kendi hayatını yaşarsın, etkilenirsen çevrenin hayatını yaşarsın.

Harekete Odaklanmak

Zayıflamada en önemli unsur doğru istikamete odaklanmaktır. Odak neredeyse hareket oradadır. Düşüncelerini beslenme yerine, harekete odakladığında en kısa zamanda ideal bedende kalmana sebep olacaktır. Beslenmenin haricinde harekete dayalı ama farklı noktalara odaklanmak ta yeterli olacaktır. Odaklanmak sadece spor ya da egzersizle sınırlı değildir. Bir amaç belirleyerek ona odaklanmak kiloların kendiliğinden gitmesine sebep olur. Spor, egzersiz, evlenmek, hedefe ulaşmak, ev almak, yeni ilişkiye yönelmek, zayıfladığında adak dilemek, sosyal aktivite, hareketli sanatlar gibi amaçları hedef edinerek odaklanmak zayıflatır.

Zihinsel Hareketlilik

Düşünce molaları zihinsel aktivasyon ve harekete neden olur. Zihinsel hareketlilik, bedeni hareketlendirir. Düşünce molaların da hareketsizliği oluşturan inanç ve duygulardan arınabilinir, zihinde yeni hareketliliklere yer açabilirsin. Bu sana enerji yükleyerek bedenin harekete geçmesini sağlayabilir. Günde yirmişer dakika yapılacak düşünce molası harekete geçmek için yeterli olacaktır. Sabah yapılacak düşünce molaları enerji güçlendirme ve harekete yönelik, gece yapılacak düşünce molaları da

gevşeme ve enerji boşaltma, arınma yönünde olmalıdır.

Ben Deniz EGECE sana iki Şükran ve bir sevgililerimi sunuyorum.

SON SÖZ



Dikkat ettin mi, tüm zayıflama kitaplarında nasıl zayıflayacağını anlatırlar, neleri yemen ve yememen gerektiği konusunda gramına ve kalorisine kadar en ayrıntılı bilgiye yer verirler. Zayıflama kitaplarında başından sonuna kadar zararlı ve faydalı yemek ve içeceklerden bahsederler. Bu ne demek biliyor musun, daha çok kilo al, şişmanla demek. Kesinlikle çok büyük bir hata!

Bu yöntem bilinçaltını ve zihin haritanı yemek konusuna odaklıyor ve güçlendiriyor. Bu şuna benziyor: Savaşmayın savaş ve terör kötüdür. Teröre hayır, terörü lanetliyoruz mesajlarını ısrarla verip sürekli savaş haberleri ve görüntüleri kullanarak savaşın zararlarından bahsediliyor. X silah şu kadar kurşun alır, bomba düştüğü yerde şu kadar insan öldürür, bunlar kötüdür, sakın bunları kullanmayın diyerek barışı nasıl sağlayabilirsin ki? Savaşın faydalarından da bahsetsen savaş büyüyor. Fakat barışa odaklanıldığında barış ortaya çıkacaktır.

Öncelikle bir ömür boyu yemek yemek senin en doğal hakkındır. Zayıflama ya da diyet kitapları daha çok spor, egzersiz, hareket, bakım, bedene sevgi ve ilgi üzerine kitaplar olmalı ve kesinlikle görsel olmalı. Bundan sonraki zayıflama kitaplarımda daha çok bu konulara değineceğim.

Okuduğun bu kitabı on binlerce yıldır insanlığın tecrübeleri, benim yaşanmışlıklarım, gözlemlerim, ideal beden ve fazla kilolarla yaptığım araştırmalar, çalıştığım insanların sonuçları, bilimsel veri ve bilgiler, fizik yasaları, farklı kültürler ve inançların yaşanmışlıkları, basit ve sade, konuyu anlaşılır kılan hikâyeler, birikim ve bilimsel kaynaklar kullanarak yaptım. Kendi yorumlarımı da katıp çözümü seninle paylaşarak sana fayda sağlama inancıyla yazdım.

Değişim istiyorsan duygusal açlığının gerçek duygularının ihtiyaçlarını karşılamalısın. Bunun için kendi kendine motive etmen gerekir. Odak istikametini doğru belirlemen ve olmasını istediğin yöne çevirmen gerek.

Model resimlerini zihninde canlı tutmalısın. Zihin ve bedenin bütünlüğüne saygı göstererek bedenine ilgiyi arttırmalısın. Oluşum sürecini sabırla desteklemeli ve sadece kendine inanmalısın. Çevrenden etkilenmeli, onu etkilemelisin.

4D sana hediye edebileceğim en değerli armağandır. Tüm yaşamın ve bedenindeki değişim, sorun ya da çözüm 4D'nin içindedir. 4D'yi istersen bir daha oku, çünkü sen onun döngüsü ve devinimi içinde nefes alıyorsun. 4D durum, düşünce, duygu ve davranışlardır. Tüm yaşamın 4D'nin içindeki enerjilerden ibarettir.

3DD, üç değişimin evresidir. Yaşamın boyunca anbean değişimin devam edecektir. Değişime direnç göstermek yorucu, yaşlandırıcıdır ve sonu mutlaka hüsrandır. Değişmeyen tek gerçek değişimin kendisidir. Değişime yön vermek daha kolay ve değişim mutlaktır. Senin yapman gereken değişime istediğin şekilde yönde yön verebilmektir. Gelecekte beklentin olan yaşam ve bedenin akışını odağınla yönlendirebilirsin. Değişimin senin avantajlarına dönüşmesi için öncelikle seni engelleyen ve enerjini tüketenlerin farkına varmalısın, sonra da onları etkisiz bırakarak özgürleşmelisin. Özgürleştiğinde değişim için yer açılarak ve değişimin yönünü olmasını istediğin yöne çevirmiş olacaksın.

Zayıflamak için daha önce birçok metot denemiş olabilirsin, ama hiçbirinin işe yaramadığına eminim. Neden biliyor musun, her biri farklı yollarmış gibi görünürken aynı kaynaktan beslenen metotlardır. Her biri fazla kiloların olan yağı eritmek üzerineydi. Kısa süreliğine stoktaki yağlarını yok edebilirsin ama yağı üreten inancı yok etmediğinde, fazla kiloların tekrar ortaya çıkar. Bu metoda diğer metotlardan ayrı bak. Bu yağı oluşturan kaynağı yok eden bir metot. Bu ömür boyu kilo almadan yaşama metodu. Daha önce başarısız olduysan bunu sonsuza dek unutun gitsin, diğer metotlarda başarısız olman gayet normal. Zihin geçmişteki deneyimleri gelecekte de olacakmış gibi ilişkilendirir. Geçmişteki başarısızlığınla, şu anki metodu ilişkilendirmen anlamsızdır. Geçen sene sınıfta kalman, bu senede sınıfta kalacaksın anlamına gelmez, geçmişte kötü ilişki yaşaman yeni yaşayacağın ilişkini de kötü yaşayacağın anlamına gelmez. Araba kullanırken kaza yapman her araba kullanacağında kaza yapacağın anlamına gelmez, zayıflamak için denediğin metotların işe

yaramaması, yeni bir metodun başarılı olamayacağı anlamına gelmez.

Dünyada her yıl milyonlarca insan zayıflayarak, ideal kilosuna ulaşıyor. Kilo alabildiğine göre, zayıflayabilirsin de. Kilo almakla kilo vermek aynı şeydir. Bedendeki yıkıcı misafirleri göndermenin zamanı geldi. O bilinç sende var ki şu an bu satırları okuyorsun. Sen bu dünyadaki yedi milyar insandan farklısın. Sen eşit değilsin, eşsizsin. Bu güne kadar inandığın her şeyi gerçekleştirdin. Nefes aldığın sürece yaşam devam ediyor, yıllardır zihninde ve bedeninde taşıdığın bu sorunu şu an göndermeye başlayabilirsin. Yaşın kaç olursa olsun değişim her zaman mümkün. Kilolarından daha güçlü olan düşünce enerjine sahipsin, düşüncelerinle her şeyi ama her şeyi yapabilirsin. Yıllar önce kilo almana sebep olan düşünceyi inanç haline getirdiğin için kilolusun, şimdi bu gün yeni düşünceler üretme ve inandırma günü. Bunu başarabilirsin. Kilolu olmayı başarmak daha zor. Kilolu bir bedeni zayıflatmak daha kolaydır. Kilolu olabilmek için yıllara, zayıf olabilmek için aylara ihtiyacın var.

Cebinde taşıdığın cep telefonu 100 gramdır, onu taşımanın güçlüklerini biliyorsun, 20 kilo fazlan varsa buda 200 tane telefon yapar. Bir çuvala 200 tane telefonu koy ve bir hafta sırtında taşı bakalım. Ne kadar zor, komik ve anlamsız bir iş yaptığını anlayarak farkına varacaksın. Yapman gereken adım adım her gün bir telefonu çuvaldan çıkartıp atmaktır. Hesap ortada günde bir telefon 10 günde 10 telefon, 200 günde 200 telefonu atmış olacaksın. Bu hesaplama sana mantıklı geliyor. O zaman bu kitabı bir kere daha oku, farklı şeyler keşfedeceksin. Kendini yeniden keşfedeceksin, kendini tanıyacak ve hatalarını tespit edip farkındalık kazanacaksın.

Benim 40 kilo vererek başardığım gibi sende de başarabilirsin. Bu kitap sana yapıcı enerji, motivasyon, odaklanma ve farkındalık sağlayacak. Ben başardım sen de başarabilirsin. Mutluluk, sağlık, huzur, cinsellik, ilgi, beğenilmek, beğenmek, başarı, imaj, öz güven, sosyal dünya, yeni bir beden, özgürlük, hareketli yaşam seni bekliyor. İdeal bedene ulaştığında faydalarını ve kazanacaklarını şu an sana verebilseydim. Zaten dünyaya “Dur!” diyerek, sadece zayıflamaya başlardın. Gelecekteki kazanacakların, şu anda kaybedeceklerinin yüz bin katı. Gelecekteki güzellikler için elinde tuttuğun kilolarını ve sorunlarını bırak, senden gitsinler. Eyleme geç ve herkesi şoka uğrat. Sen güçlüsün, sen büyük bir enerjisin, şimdi haydi şimdi

harekete geç. Harekete geç ki okuyarak harcadığın bunca zaman, senin için avantaja dönüşsün.

Zaman senin en kıymetli hazinendir. Değişimin zamanı pazartesi değil şu andır, hemen eyleme geçebilirsin. Yıllardır bedenini ve kafanı meşgul eden şu ağırlıklardan şimdi kurtulmayı kabullen ve harekete geç. Sadece 90 gün hareketli bedene odaklan, yaşayacağın uzun yılları mutlu, başarılı ve sağlıklı yaşa. Sen bunu yapabilirsin. Ben yaptım, milyonlarca insan yaptı, sen de yapabilirsin. Sen evrende yaratılmış en özel ve tek parçasın. Değişim için ihtiyacın olan tüm enerji senin içinde mevcut. Değişim, senin bilincinde mevcut. Değişim senin yapıcı ve yön verici düşüncelerini bekliyor.

Yıllardır zihnimi tekrar yapılandırmak ve değişime yön verebilmek için bilişsel terapi, subliminal mesajlar, NLP, modelleme, imgeleme, hipnoz, bilinçaltı çalışmaları, hipnomeditasyon, telkin, zihin yıkama ve meditasyon gibi teknikleri ve metotları uygulama yaparak öğrendim. Düşünce Molası adlı kitabımda bulacağın teknik ve metotları binlerce yıldır insanların bilerek ya da bilmeyerek uyguladıkları tekniklerden esinlenerek ideal bedene götürecek sürece uyarladım. Yazdığım bu teknik ve metotları kendimde ve binlerce insanla yıllarca uygulayarak somut sonuçlar elde ettim. Basit ve sade bir biçime dönüştürdüğüm bu teknik ve metotları ilaç niyetine değerlendirmeni tavsiye ederim. Hiçbir yan etkisi olmayan, basit ama %100 çok etkili, üstelik en iyi ilaçtan bile daha etkili olan bu teknik ve metotların amacı; farkındalık kazanmak, özgürleşmek ve bilinci tekrar yapılandırarak kodlaman içindir.

Sevgi her şeydir, bedene verilecek sevgi ve ilgi çözümün anahtarıdır. Ben kendimi çok seviyorum der her kez, verilmesi gereken sevgi kimliğin değil, bedenin olmalı. Kimliğine olan sevgi bedeni güzelleştirmez, kimliğini güçlendirir. Bedene olan sevgi ve ilgi ise bedeni güzelleştirir.

Bulunduğun durumu ve duygularını, eski kilolu ve içinizden birisi olarak çok iyi biliyorum. Değişimi gerçekleştirerek, zayıflayacağını ve ömür boyu bir daha kilo almadan yaşayacağına eminim. Bunun için öncelikle kendine güvenmen, Yaradan’a şükran ve sevgi dualarını eksik etmemeni bilimsel olarak tavsiye ederim. İdeal bedene ulaşacağın güne kadar zihninde, kalbinde ve yanındayım. Yeni ideal bedeninle, yeniden doğuşu, aktif ve

renkli hayatında başarılarının devamını diliyorum.

Günün aydınlık, kalbin sevgi, zihnin şükranla dolsun. Bir dahaki çalışmalarımda görüşmek ümidiyle sevgiyle kal, mutlu kal, hoşça kal.

Aklımda kalmasın, son bir sevdiğim hikâyeyi de paylaşmama izin ver.

Deniz kenarında kitabını yazan bir yazar, sabaha karşı kumsalda sahildeki denizyıldızlarını, denize atan genç bir adam olduğunu fark eder ve sorar.

“Neden denizyıldızlarını denize atıyorsun?”

“Birazdan güneş yükselip, sular çekilecek. Onları suya atmazsam ölecekler.”

“Kilometrelerce sahil, binlerce denizyıldızı var. Ne fark eder ki?”

Genç adam eğilir, yerden bir denizyıldızı alır ve denize fırlatıp, şöyle der;

“Onun için fark etti ama...”

Belki sen de bugün, bir arkadaşına, dostuna ya da bir yabancıya yardım elini uzatabilirsin. Okuduğun bu bilgileri paylaşırsan hem kendine, hem de fazla kiloları ile yaşayan bir insana farkındalık sağlayarak bedenini ve hayatları değiştirebilirsin.

Kendim için başlayan bu bilgi edinme ve değişme sürecini insana ve insanlığa fayda sağlaması için paylaştığımı bilmeni isterim.

Ben Deniz Egece, sizlere iki şükran ve bir sevgi gönderiyorum.

Sen ve Sevgi Ol,
O Zaman Cennette Olacaksın...

Bir sevgidir yazan, bir sevgidir okuyan...

Sen sadece görünenlerden ibaret değilsin,
Cildin, saçın, tırnağın, yansımasıdır bilincinin.
Ebedi güzellik arıyorsan, devrim gerçekleştirmelisin zihnide.
Sular kaynağından, denize akarak oluşturur okyanusu,
Senin varoluşun da akar bilincinden bedenine.

Sen bir sevgisin, var olursun güven ve ilgiyle,
Bilincin sevgiyle gelişir, değişir, ebedileşir.
Sevgi muhabbettir, hayranlıktır, aşktır,
Sen kendine âşık değilsen, başkaları nasıl âşık olabilir ki sana?
Sevdiklerin sen olur, sen olmayanlar da sevdiğinde sana yakın durur.

Şükranla çaldığın kapı açılır sonuna kadar,
Şükrettikçe yaşamın büyür inancın kadar.
Şükrandır sağlığın ve mutluluğun sırı,
Şükretmelisin seni var edene ve içinde var olduğun âleme.

Sevginin Sesi ve Işığından...